The Care of The Infant.

శిశురక్షణ

గ్రంథకర్త్రి:

డి. వరలక్ష్మమ్మ.

దేశీయ వైద్యశాల, [illegible] యందు, స్త్రీలకు, పసిబిడ్డలకు

[illegible] అనుభవముగల దేశీయ వైద్యురాలు.

గోలకొండ ముద్రాక్షరశాలయందు

ముద్రింపబడెను.

హైదరాబాదు (దక్కను)

The Care of The Infant

శిశురక్షణ

———

గ్రంథకర్త్రి:

టి. వరలక్ష్మమ్మ.

శిశువైద్యశాలల, కాన్పులు చేయుటయందును, స్త్రీలకు, చంటిబిడ్డలకు

[illegible] అనుభవముగల దేశీయవైద్యురాలు.

———

గోలకొండ ముద్రాక్షరశాలయందు

ముద్రింపబడినది.

హైదరాబాదు ([illegible])

విషయసూచిక

పుట



The Ailments of the new Born

శిశువునకు సాధారణముగా వచ్చునట్టి జబ్బులు, వాటిచికిత్స గృహవైద్యము.

విషయసూచిక — పుట

విషయసూచిక



తప్పుఒప్పుల పత్రము (Errata)



పంక్తి	తప్పు	సరి	పుట
౨౨		తాకినచో	౩
౨		డాక్టరును	౪
౧౬		చెవి	౪
౩		యుండుట	౫
౯		పోవుచుండిన	౫
౬		సద్వైనను	౭
౧౫		చుట్టు	౯
౧౫		చుట్టలో	౯
౬		ఆపప్పుడో చేయుదురు	
		ఒకవేళ వలుబడి లేదు	౧౦
		కలుగుచున్న	౧౩
		వెళ్ళుట	౧౫
౨౬		తెలి	౧౮
౨౩	Pection	Constipation	౨౦
౨౧	సరము	వరము	౨౩
౯	యుండరు	యుండును	౨౬
౫	స్త్రీలోనికూ	ని లోనికూ	౫౯
౧౩	Rectem	Rectum	౬౮
౧౫	పరిష్క	పరిష్కృ	౮౦





(గ్రంథకర్త్రి)

టి. వరలక్ష్మమ్మ.

పీఠిక

సోదరీమణులారా!

పసిబిడ్డలను సాధారణముగా నొక సంవత్సర మగువరకు పెంచుట చాలా కష్టముగా నుండును. వీరికి కడుపులో నొప్పో, చెవిపోటో, చీమ లేక నల్లి కుట్టినదో యేమైనదని వీరు చెప్పుకొనలేరు. అంతయు మాతయే ఊహచేత తెలిసికొన వలసినదిగా నుండును. ఇట్టిస్థితియందు, బిడ్డలు, మామూలుగా నుండునట్టి చురుకుదనములేక సుస్తీగా నున్నప్పుడు అందుకు కారణము గనిపెట్టుటయు వారికి జబ్బుచేసినప్పుడు తత్క్షణమే డాక్టరుకుచూపి వ్యాధికి తగిన ఉపచారములు చేయించుటయు, డాక్టరు చెప్పినట్లు నడుపుటయు మొదలగు నిట్టిసంగతులలో శ్రద్ధవహించుట మాతా పితృలయొక్క ముఖ్యకర్తవ్యము. ఒకవేళ మాతాపితృలు చిన్నవారుగానున్న పక్షమున ఈపని పెద్దవారిదిగా నుండును. అమెరికా యూరోపు దేశములందలి శిశు మరణసంఖ్య అనగా రెండు మూడు సంవత్సరముల వయసులోగా మృతిజెందు బిడ్డలసంఖ్య హిందూ దేశమందలి శిశుమరణ సంఖ్యకంటె చాలా తక్కువగా నుండునట్లు తెలియవచ్చు చున్నది. గాన మన దేశమందుకూడా శిశుమరణ సంఖ్యను సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించు నుపాయములను దెలిసికొనుటయు వాని నమలులోనికి దెచ్చుటయు మన కర్తవ్యమై యున్నది. కర్తవ్య నిర్వాహణమునందు మన మందరము భారత భగినులమందరము, ఓపికకొలది కృషిసలిపి ధన్యులమగుటయే నాయొక్క ముఖ్యోద్దేశము. ఆంధ్రభాషయందు శిశుపోషణాది విషయములను గురించిన గ్రంథములు చాల తక్కువగా నున్నవి. జీవయాత్రయందు సాధారణముగా తల్లుల కెదురగు కష్టములను, తన్నివారణోపాయములను సులభశైలి దెలుపు గ్రంథములు లేనేలేవు. ఈ లోపమును కొంతవరకైనను దీర్చు కుతూహలముతో నీ గ్రంథమును వ్రాయ నుద్యమించితిని. అన్యభాషా గ్రంథావలోకనమువలన, ప్రసవ కేసులకు వెళ్లిచూచుట వల్ల కలిగిన అనుభవమును చేయూతగా గొని సర్వసాధారణమైన

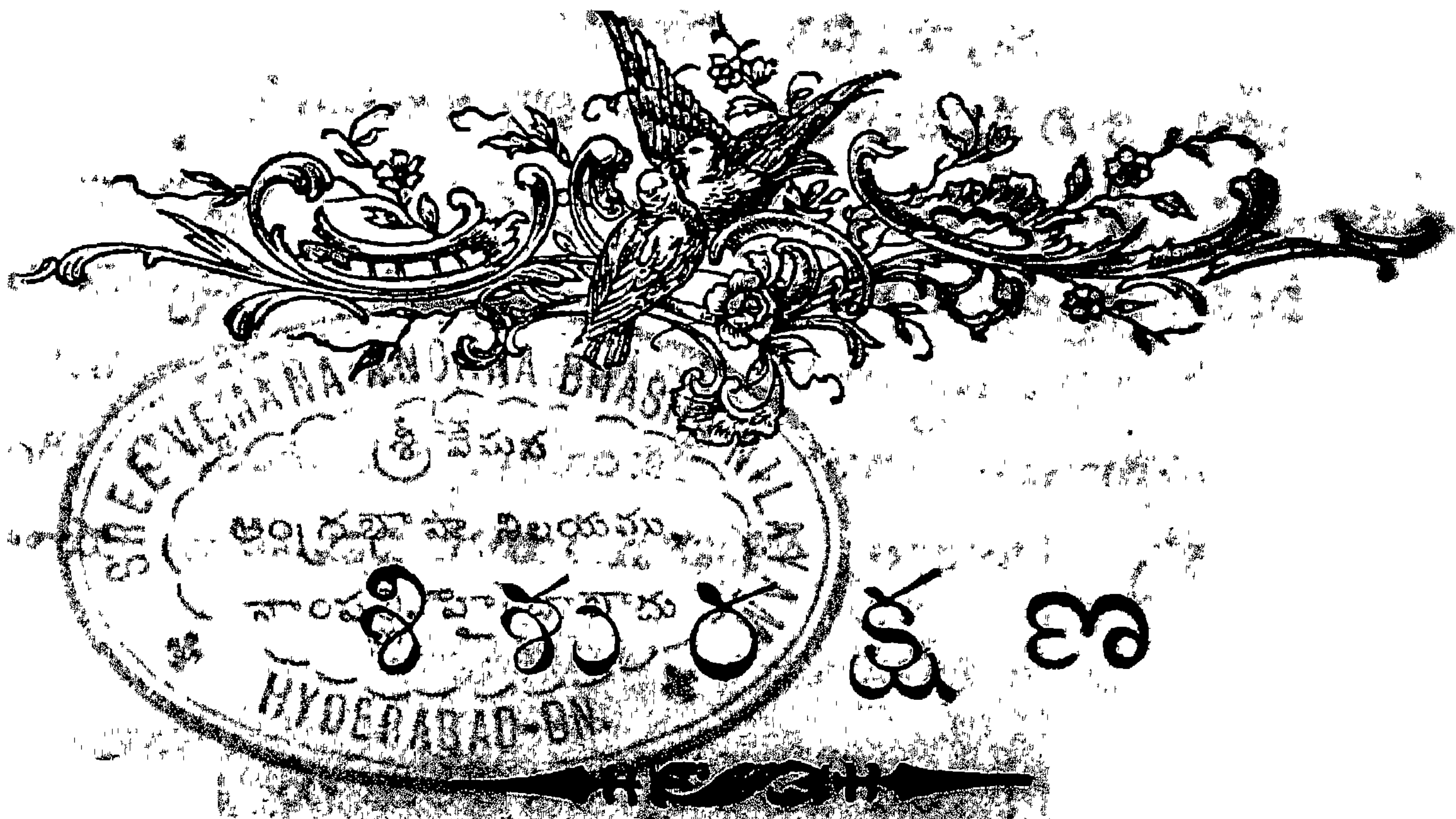
భాషయందు దీనిని వ్రాసితిని. సోదరీమణులందరు దీనిని జదివి, విని, అమలులోనికి దెచ్చిన నాయీ ప్రథమ ప్రయత్నము సార్థక మగును. ఈభారమును నేను కేవలము స్త్రీలపైననే వదలను. పురుషులును దీనిని వారికందజేసి చదివి వినిపించుట మొదలగు వానితో శ్రద్ధతీసికొని ఇందుసూచించ బడినట్టి సంగతులయందు వడుచులకు తోడ్పడవలెను. ఇయ్యది జనాదరణ బడసినచో నింక నిట్టి లఘుపుస్తకములను వ్రాసి ప్రచురించెదను.

భాషాసంబంధమైనట్టి తప్పులనుగాని లేక వేరేయేమైన ఇతర పొరపాట్లుగాని చూడక నుపయోగకరమగునట్టి వానిని మాత్రమే గ్రహించి మీరు లాభమును పొందుదురని నమ్ముచున్నాను.

ఆర్యభగినులారా!

అప్పుడు పుట్టిన బిడ్డలను కాపాడు విషయమును, తరువాత చంటిబిడ్డలకు సాధారణముగా వచ్చునట్టి జబ్బులు, వచ్చినప్పుడు ఏమిచేయ వలయుననునది, మరియు జబ్బులకు తాళుకొని వాటితో గెలుచునట్టి శక్తి బిడ్డలకు కలుగుటకు వారిని ఏ ప్రకారముగా కాపాడ వలయునను నదియు మాతలందరికిని తెలియజేయుటయే నాయొక్క ముఖ్యోద్దేశము. చంటిబిడ్డలను కాపాడువిషయము నుగాని వారి జబ్బులకు చికిత్స జేయుటగాని మొదలగు నిట్టి సంగతులను ఎరిగిన భగినులు కొందరే యున్నారు. పసిబిడ్డలనెట్లు కాపాడ వలయుననునది ప్రతియొక మాతకు తెలియుటకుగాను ఈ పుస్తకముద్వారా నేను మీతో సంభాషించుచున్నాను.

(గ్రంథకర్త్రి).



పురిటిలోని శిశువు

The Management of the Newly Born

"As soon as a child is born it meets with various adverse influences which may render it the subject of diseases before it has hardly begun to live."

By a Doctor

ముఖ్యమైనట్టి విషయములలో కెల్ల శిశుపోషణము వొట్టియను మాట అనేకు లెఱుగరు. అయితే మనలో కొందరు పెద్దవారు మాత్రమే చంటి బిడ్డల వైద్యములో తెలివి గలిగి సాధారణమైనట్టి జబ్బులకు చికిత్స చేయగలట్టి సోదరీమణులు గలరు. వారిలాగున తయారైన పడుచులు కొందరే యున్నారు. కాన ఇట్టి పుస్తకముల చదివి లాభము పొందవలెను. ‹‹శిశుపోషణ! ఇదేమి గొప్పవిషయము! దీనిని గురించి చెప్పవలసిన దేమున్నది? ఇంతవరకు ఎంతోమంది పుట్టిపెరిగి పెద్దవారు కాలేదా! ఆబిడ్డల కేమయినది! బాగా దుడ్డవలెనున్నారు. కామా

బాయిబిడ్డలనుచూడు,మంచిగ మాణిక్యాలవలెనున్నారు. బిడ్డల కింతనీళ్లుపోసి పాలిస్తేసరిపాతు. అని కొందరుతలచెదరు. ఔను ఈమాట నిజమే. కొందరు బిడ్డలు జన్మతా ఆరోగ్యులుగా నుందురు. వీరికి జబ్బులు పలుమారు రాకయుండును. వచ్చినను సులభముగా కుదురును. ఇట్టివారిని పెంచుట కష్టముగాదు. మరియు వీరికొరకు ఏయోచన అవసరములేకుండును. దీనినిగురించి రెండు మాటలు చెప్పి తరువాత శిశుపోషణయను విషయమై యాలోచింతము.

భగినులారా! మన తల్లికున్న శక్తిబలములు మనయందు లేవు. మనలో నున్నట్టి బలము మన బిడ్డలలో లేదు. ఈ మాట ప్రతి దినము ప్రతియింట అనుకొను మాటయే. ఆ కాలపు పురుషులును స్త్రీలును చాలా బలశాలులుగా నుండిరి. అందువలన వారిపిల్లలు స్వాభావికముగా బలాఢ్యులుగా నుండిరి. వారి దేహములు మంచి పటుత్వము గలదిగా నుండెను. శరీరము కాళికలదిగా నుండిన సాధారణముగా వ్యాధులు రాకయుండును. ఒకవేళవచ్చినను సులభముగా కుదురును. ప్రస్తుత కాలమందు స్త్రీ పురుషుల యొక్క దేహపటుత్వమును గురించి విచారించిన, వెనుకటివారియందును ఇప్పటివారియందును చాలా భేదము గన్పట్టును. ఇప్పటివారన్న అనేక కారణములచేత నానాటికి బలహీన స్థితికి వచ్చియున్నారు. ఇక వీరి పిల్లలన్ననో ఎంతమాత్రము దేహపటుత్వము లేక దుర్బలులై యుందురు. ఇట్టి వారిని పెంచుట చాలాకష్టము. మరియు వీరిని మంచి పటుత్వము గలవారినిగా చేయుటన్న మరీకష్టముగా నుండును. దేహదారుఢ్యత లేనియెడల వ్యాధులతో గెలువ జాలకుందురు. కాబట్టి ప్రస్తుత కాలపు పిల్లలను గురించి ఎక్కువ జాగ్రత్త తీసికొన వలసి వచ్చినది. విశేష జాగ్రత యున్నప్పుడు ఏయే సంగతులను గురించి జాగ్రత్త తీసికొనవలయునో అది తెలిసిననేకదా జాగ్రత్త పడుట. దేశకాలస్థితులు,

పోలాపమారిపోయినవి. రాను రాను అనేకవిధము లైన వ్యాధులువుట్టినవి. గాలివాతా చెడినది. ఇందువలన సాధారణముగా మనుష్యులకు పూర్వకాలములాగున దేహమునజాగ్రత లేకుండ అయినది.



శిశువు జన్మించిన తత్క్షణమే చేయవలసిన జాగ్రత.

The Care of the New Born Children.

(A) శిశువు యేడ్వనిచో చేయవలసిన ఉపాయము.

౧. శిశువు జన్మించిన తత్ క్షణమే, మొట్టమొదట చేయవలసిన దేమనగా:— ఒక మెత్తటి వలువ గుడ్డతో శిశువుయొక్క కండ్లు శుభ్రముగా తుడువ వలయును. లేనియడల, కండ్లు అంటుకొనుట, కనురెప్పలుఉబ్బుట, మెరబడుట మొదలగు నిట్టి తొందరలు కలుగును.

౨. జన్మించిన తక్షణమే శిశువు యేడ్వని పక్షమందు, బిడ్డ యేడ్చునట్లు జేయు ప్రయత్నము శీఘ్రముగా జేయవలెను. అందుకు జేయవలసిన ఉపాయములు (అ) మీ చిటికెన వ్రేలికి తెల్లగుడ్డను చుట్టుకొని ఆ వ్రేలితో శిశువుయొక్క గొంతులోనుండు కఫమంతయు తీసివేయుట (ఆ) చల్లటినీరు కొంచము చేతితో తీసుకొని బిడ్డముఖముమీద జల్లు జల్లున రెండు మూడు సారులు చల్లుట, (ఇ) శిశువును ప్రక్కమీద బోర్లపరచి వీపుమీదను పిర్రలమీదను చురుకు తాకునట్లు చేతితో మూడు నాలుగు దెబ్బలు వేయుట, దెబ్బ తాకునని భయపడ కూడదు, దెబ్బ తాకిన శిశువు యేడ్చును కనుక దయజూడక బాగా దెబ్బలువేసి చిన్నబిడ్డ యేడ్చునట్లు చేయవలెను. ఇందుమీద బిడ్డ యేడ్వని

యెడల, ఎవరైన త్వరగా వెళ్లి సమీపమున నున్నట్టి డాక్టరునిపిలుచుకొనివచ్చి ఉపచారము చేయించవలెను బొడ్డుత్రాడులోని నాడిలో కొట్టుకొనుట నిలచిన పిదప బొడ్డు కోయవలెను. సమీపమున డాక్టరు లేనట్లయిన సైకిలుకాని మోటరుకాని తీసుకొని శీఘ్రముగా వెళ్లి ఎంతమాత్రము కాలయాపనము చేయక డాక్టరునైన త్వరగా పిలుచుకొనివచ్చి శిశువున కుపచారము చేయవలయును. త్వరలో జాగ్రత్తపడని యెడల శిశువునకు అపాయము కలుగును.

పుట్టగానే పెద్దగా యేడ్వని శిశువులకు చేయవలసినట్టి ఉపచారము నంతయు చేసిన తరువాత ౨౪ ఘంటల వరకు ఇట్టి బిడ్డలను జాగ్రత్తగా చూచుచుండవలెను. ఎవరైన నొకరు బిడ్డవద్ద కావలిగా నుండవలెనుగాని ఆ బాలెంతరాలి పైన విడువరాదు.

3. బొడ్డు కోయుట

శిశువుయొక్క బొడ్డుత్రాడులోని నాడి కొట్టుకొనుట నిలచిన తరువాత బొడ్డునుంచి నాలుగువ్రేళ్లంత వదలిపెట్టి పచ్చి దారముతో గట్టిగాకట్టి బొడ్డుకోయవలెను. శిశువునకంటుకొనియుండు భాగమును వదలు విడచి ఒకరుపట్టుకొని ఇంకొకవైపు మరొకరు పట్టుకొని బొడ్డుకోయవలెను. ఇట్లుగాక శిశువున కంటుకొని యుండు భాగమును పట్టుకొని లాగి ఒక మొండికత్తి తోకోసినట్లయిన శిశువుయొక్క దేహమున కంటుకొనియుండు బొడ్డుయొక్క భాగము పైకివచ్చును. మంచి వాడిగల కత్తి తో కత్తిరించు పక్షమున, ఇంకొకరు పట్టుకొన అవసరము లేదు. బొడ్డు త్రాడు కట్టుటకై రీలుదారముకాని, టికెటుదారముకాని ఉపయోగించ కూడదు. పచ్చిదారమైనను, ఉండదారమైనను ఉపయోగించవచ్చును. శిశువుయొక్క తండ్రి మెడలోని జందెమును

కొంద రుపయోగించు చుందురు. ఈ దారము క్రొత్తది యైనట్ల
యిన బాధలేదు కాని ఎన్నో దినములనుంచి దేహముమీదిమైలతో
నాని నల్లబడి యుంచుటవల్ల ఇది పనికిరాదు. కాబట్టి పచ్చిదార
ముతో బొడ్డును కట్టవలయును. బొడ్డుకోయగానే 'బోరిక్ పౌడరు'
(Boric Powder) అను దానిని ఇంటసిద్ధముగా నుంచుకొని కో
సినభాగమునకు అద్దవలెను. ఒకవేళ ఈపౌడరు లేని యెడల పసు
పుపొడి అద్దవలెను. మరియు బొడ్డుకోసిన కొంతసేపటికి బొడ్డులో
నుంచి రక్తమువచ్చుచున్నదేమో యని చూడవలెను. ఒకప్పుడు
రక్తము పోవుచుండును ఇదివరకు కట్టిన కట్టుకు మొదట మరి
యొక కట్టుకట్టి ఒక తెల్లటిగుడ్డను తడిచేసి ఆగుడ్డను బొడ్డుమీద
కొంతసేపు ఉంచవలెను. మరియు బోరిక్ పౌడరు మరొకసారి
బాగా అద్దవలెను. ఒక ఔన్సు నీళ్లలో ౨౦ గ్రేనులు పటిక
(Alum) పొడిచేసి కలిపి ఈ నీళ్లు దూదితో బొడ్డుమీద
వేయవలెను. ఈ ప్రకారము చేయుటవలన చాలామట్టుకు రక్తము
నిలచిపోవును. ఒకవేళ రక్తము నిలువక ఇంకను పోవుచుండిన
తక్షణమే డాక్టరును పిలిపించవలయును. ఎంతమాత్రము అశ్రద్ధచేయ
కూడదు.

శిశువు జన్మించిన ఏడవ దినము మొదలుకొని ౧౧ దిన
ములలోగా బొడ్డు పడిపోవుచుండును. కొందరికి అయిదవ దినము
నను, కొందరికి ౧౩ వ దినమునను బొడ్డుపడిపోయినది. బొడ్డు పడి
పోయిన తరువాత ఆ బొడ్డు చీముపోయకుండునటుల జాగ్రత్త
తీసుకొనవలయును. పుండు బాగాకడిగి వ్యాసలిన్ (Vasaline)
బోరిక్ పౌడరు దినమునకు రెండుమూడుసార్లు పెట్టినట్లయిన పుండు
మానును. పుండు బొత్తిగా మానువరకు ఈ ప్రకారముగా చేయ
వలెను. పటికి పొంగించి పొడిచేసి పెట్టుటవల్లకూడా పుండు
మానును.

౮. శిశువునకు చురుకులు వేయుట

(C) శిశువు యేడ్వనప్పుడు ఎవ్వరో పూర్వము చురుకు పెట్టియుండిరి కాబోలు. ఈ వాడుక ఇప్పటికిని కొందరిండ్లయందు సాధారణమై యున్నది. మాయింట్లో పిల్లలకు చురుకుల్పెట్టు వాడుక కలదు. వేసితీరవలెను అని చెప్పుదురు. జన్మించిన తరువాత వడ్వనప్పుడు కూడా చురుకులు వేయుదురు. చురుకు ఒకటిగాక నాలుగయిదు చురుకులు పెట్టుదురు. సన్నసూది దొరకనప్పుడు దొడ్డుసూదిని ఉపయోగింతురు. ఊరకేనిప్పుకు చూపుటగాక సూదిబాగా యెఱ్ఱగా కావలెనని చెప్పుచుందురు. చురుకులు వేసినట్లయిన ప్రక్కలెగురుట, కడుపుబ్బుట అజీర్తి మొదలగునవి యేవియు ముందెప్పుడును రావట. ఇది యెంతమాత్రము నిజము కాదు శిశువు జన్మించిన తరువాత యేడ్వనప్పుడు ఎవరో యీ యాలోచన చేసి శిశువు యేడ్చువరకు రెండు మూడు నాలుగు అయిదు చురుకులు పెట్టియుండవచ్చును. ఇంతేకాని బాగా యేడ్చునట్టియు ఆరోగ్యముగానున్నట్టియు శిశువులకు చురుకులు పెట్టుట వట్టి మూర్ఖత్వము. శిశువు యేడ్వనప్పుడు చేయునట్టి చికిత్స వేరు కలదు. ఇది కేవలము రాక్షస చికత్స. మరియు దీనినుండి లాభమేమియు లేదు. శిశువు యేడ్వనప్పుడు డాక్టరుకు చూపవలయును నేకాని ఇట్లు చురుకులు వేయుట యెంతమాత్రము సరికాదు. ఆరోగ్యముగానున్నట్టి బిడ్డలకు చురుకులువేసి అందువలన పుండ్లయి వారికి బాధకలుగ చేతురేకాని మరేలాభమును లేదు.

౯. స్నానము

(D) శిశువుయొక్క దేహముమీద ఒకవిధమైన జిగట పదార్థముండును. ఇది కొందరు బిడ్డలకు విశేషముగాను కొందరికి తక్కువగాను యుండును. ఇది స్వాభావికమైనదికాని వేరుకాదు ఇదిపోవుటకై కొంచము మంచినూనెకాని కొబ్బరినూనెకాని

కోడిగ్రుడ్డులోని తెలుపు కాని శిశువు ఒంటికి రాచి నీళ్లు పోసె దరు. ఈ జిగట పదార్థము పోవుటకై రెండు దినములు మాత్రము కొంచెము నూనెరాచి తరువాత సబ్బును రుద్ది నీళ్లుపోసిన చాలును. పసిబిడ్డలకు గిన్నెడు నూనె, సీకాయ, నలుగుబిండి, ఇవి అనవసరములు. కొంచెము నూనపెట్టి శనగపిండి అయి నను పబ్బును ఉపయోగించుట వలన శిశువుయొక్క దేహ మును మరియు బట్టలును నూనెజిడ్డు, కంపు లేక శుభ్రముగా నుం డుటయు శీకాయ శిశువు కండ్లలో పడి కండ్లు మండుటచేత శిశు వు యేడ్చుటయు మొదలగునట్టి తొందరలు లేక యుండును. మరియు అప్పుడు పుట్టిన శిశువునకు చాలా వేడిగానుండు నీళ్లు పోయుట సరికాదు. భగినులారా! చాలా వేడిగానుండు నీళ్లు మీరు స్నానము చేసినప్పుడు మీరెంత అలసిపోవుదురో కొం చెమాలోచించుకొండు. జనన కాలమందు శిశువుకు గలిగినట్టి శ్రమచేత ఆ శిశువు అదివరకే అలసియుండ వేడినీళ్లు పోసినట్లయిన శిశువుకింకా నిస్త్రాణ కలుగ జేయుటే కాని మరేలాభమును లేదు. వేడినీళ్లవల్ల ఈ పసిపాపలయొక్క మృదువైన దేహము ఎర్రగా నగుచుండును. గనక మన చేతికి సాధారణముగా నుం డునట్లును శిశువుయొక్క దేహము ఎర్రగా గాకుండునట్లును ఉండు నట్టి వేడినీళ్లను పోయుట ఆరోగ్యకరము. చేయి కాలునట్టి వేడి నీళ్లవలన నష్టము కలదు కాని గోరువెచ్చని నీళ్లవలన నష్టము లేదు. గోరువెచ్చని నీళ్లు పోసినట్లయిన బిడ్డకు జలుబు జేయునని కొందరు తలచెదరు కాని ఇది నిజముకాదు. మంచి వేడినీళ్లతో స్నానము చేయుచుండుట వలన బిడ్డ రెండు మూడు గంటలవరకు బాగా నిద్రపోవు ననియు, శిశువుయొక్క దేహము సుళువుగా నుండుననియు, గిన్నెడు నూనె మంచి వేడినీళ్లు ఉపయోగించుట వల్ల బిడ్డలు బాగా పెరుగుదురనియు కొందరు తలచెదరు. చాలా వేడియైననీళ్లు రెండుబిందెలు పోయుట వలన శిశువు అలసి రెండు మూడు గంటలు నిద్రపోవుటకంటె సాధారణమైనట్టి వేడినీళ్లుపోసి

పరుండ బెట్టిన శిశువు కొంతసేపు ఆడుకొని నిద్రపోవుటవల్ల విశేష లాభముకలదు. ప్రతిదినము స్నానముచేయించుట ఆరోగ్యపద్ధతే; నూనెతో పెరుగుదురనునది నిజముకాదు. జన్మించిన పది దినముల వరకు శిశువులకుసదా తలకునూనె పెట్టుచుందురు. తలకేకాక వొళ్లంతయు బాగా నూనె పెట్టుదురు. తలకు నూనె అంటక పోయిన మాడ ఎగురుచుండు ననియు, ఇట్లు తలకు నూనె పెట్టుటవలన మాడ కొట్టుకొన కుండుననియు- నూనెవల్లనే మాడ మూసుకొని పోవుననియు అనేకుల యభిప్రాయము. మాడ యెగురుట యనగా నెత్తిలోని నాడి కొట్టుకొను చుండును. నూనె అంటుటవల్ల మాడు కొట్టుకొన కుండును అని చెప్పుటకు నూనె పెట్టుటచేత శిరోనాడి కొట్టుకొన కెట్లు నిలచును. నూనె అంటుటచేత మాడ మూసికొననుటకు తలయొక్క యెముకలు చేరుకొన్న కొలది ఈ మాడ మెల్ల మెల్లగా మూసికొని పోవును. ఇదంతయు మీరు బాగా ఆలోచించ వలసిన సంగతి. ఇంత నూనె ఉపయోగించుటవల్ల శిశువున కేమియు లాభములేదు. బట్టలన్ని మెతక కంపు కొట్టుట తప్ప వేరేమియు కనపడదు. ఒకసారి కొంచెము నూనె రాచి తరువాత సబ్బుపెట్టి స్నానము చేయించిన చాలును. ఇంకొక సంగతి-బిడ్డలకు స్నానము చేయించుటకు పూర్వము వారికి కడుపునిండా పాలిచ్చి లేక గంజిపోసి తరువాత స్నానము చేయించెదరు. ఇది ఆరోగ్య నియమమునకు బొత్తిగా విరుద్ధమైనది. పాలిచ్చి స్నానము చేయించ కూడదు. స్నానము చేయించి పాలివ్వవలెను. పసిపాపలయొక్క రొమ్ములు ఉబ్బుగా నుండునని స్నానము చేయించునపుడు వాటిని పిండెదరు. ఇట్లుచేయుట అవసరము లేదు. అవి తనంతకుతానే చిన్నవగును.

౬ కొప్పు తల

(E) ప్రసవము కష్టమైనప్పుడు కొందరు పిల్లలకు తలమీద కొప్పులాగున యుండును. కొందరికి నీటిబుగ్గలాగున తలమీద బుబుగ్గ అగును. ఈ కొప్పునకు కొంచము దూది దానిమీద పె

ఒక బట్టతో కట్టినట్లయిన ఇది తక్కువై పోవును. దీనికి బోరిక్ పౌడరు వేసి దూదిపెట్టి కట్టవలెను.

౭ వంకర తల

(f) పరీక్షించి చూచినట్లయిన కొందరు బిడ్డలయొక్క తల యు వంకరగా నుండుట కానబడును. శిశువు జన్మించిన రెండుమూడు దినములవరకు శిశువుయొక్క తల ఓకవైపుననే పెట్టుకొనుట వలన ఇట్లు వంకర తల యగుచుండును.

కాబట్టి తల ఒకటే ప్రక్కగా పెట్టుకొన కుండునటుల తలకు రెండుప్రక్కల రెండు చిన్నమెత్తలు కాని లేక రెండు మూడు చిన్నబట్టలు కాని తలకు దగ్గరగా పెట్టినట్లయిన తల వం కరగా కాకయుండును. ఈ విషయమై మొదటి రెండు మూడు దినములు చాలా జాగ్రత్త జేయవలయును. శిశువును తల్లి మం చముమీద పరుండబెట్టినపుడు ఒకవైపు వంతగాను ఒకవైపు మిట్ట గాను నుండ కుండునటుల బట్టలుపెట్టి బల్లలాగు సమముగా జేయవలయును. పొడుగుగా నున్నట్టియొక వెదురుతట్ట తీసుకొని అందులో మెత్తగా పరిచి, ఒక పంచెతో నొకచుట్టుచేసి ఆచుట్ట తో తల నుండులాగున పరుండ బెట్టుట ఉత్తమపక్షము.

౮ మల మూత్రములు

(g) శిశువుయొక్క మొట్టమొదటి విరేచనపు రంగు నల్లగా నుండుట స్వాభావికము. ఈ రీతిగా రెండు మూడు సార్లు అయిన పిదప ఆరంగు మారి పోయి పసుపు వర్ణమునకు మారును. కొంద రు బిడ్డలు పుట్టగనే మరికొందరు గంట రెండు గంటలలోను మలవిసర్జనము చేయుదురు. కొందరు జన్మించిన ఆరు గంటల వరకు మలవిసర్జనముచేయరు కొందరకు, ఆముదము పోసిననే విరోచనమగును. మొదటి మూడు నాలుగు ప్రవర్తులు నలు పురంగుగా నుండుట స్వాభావికమేకాని వేరుకాదు. అటుపిమ్మట అగునట్టి విరేచనముల రంగు పసుపురంగుగా నుండును. ఇది తల్లి

౯. శిశువుయొక్క ఆహారము

(h) జనన కాలమందు శిశువునకు కూడా కొంత శ్రమక లుగును గాన శిశువు అలసిపోయియుండును. గనుక ఆహారము కన్న శిశువున కిప్పుడు విశ్రాంతియే యవసరముగా నుండును. కాబట్టి జన్మించిన రెండుమూడు ఘంటలవరకు శిశువునకు ఆకలి బాధ విశేషముగా నుండదు. స్నానముచేయించి పరుండబెట్టిన కొంతసేపు నిద్రపోయి లేచినప్పుడు ఆకలిగా నుండును. కొంచము వేడినీళ్లలో కొంత కలకండ చక్కెరవేసి వడియగట్టి రెండుమూడు చిన్న చెంచాలన్ని నీళ్లు త్రాగించు చుందురు. కొందరు వేడినీళ్లకు బదులుగా బడెసోంఫ్ ద్రావకములో కొంచె ము చక్కెరవేసి త్రాగించెదరు. రెండు చిన్న చెంచాల వంటా ముదములో వెల్లిగడ్డలోని రెండుపాయలుతీసుకొని నలగగొట్టిఆముద ములోవేసి అవియెఱ్ఱగా అగునటులకాచి చల్లారినపిదప ఆవెల్లిపా యతునకలను చేతితోపిండి పారవేసి ఆఆముదమునకు కొంత తేనె కలిపి శిశువుకు పోసెదరు. శిశువు జన్మించగానే గాడిద పాలను తెప్పించి కొంచము వెచ్చచేసి శిశువునకు యిచ్చుచుందురు. ఈ ప్రకారముగా ఇన్నివిధములు శిశువునకు ఆహారము నిచ్చుచుందురు దీనిలో దేనినైన యివ్వవచ్చును. మూడవ దినము తల్లికి పాలు పడువరకు గాడిదపాలు లేక ఆవుపాలు పోయుచుందురు. అయితే శిశువు జన్మించిన ౧౨ ఘంటలలోగా తల్లి తన బిడ్డకు రొమ్ము కుడుప వలయుననియు, ఇరువదినాలుగు ఘంటలకు తల్లి శిశువునకు రొమ్ముకుడుప రోగము రాకయుండును. ఇది ఆరోగ్యనియమము ఇదివరలో వాడుకలేదు ఇంగ్లీషువారియందు (ఆంగ్లేయులందు) ను మరియు వైద్యశాస్త్రమును గురించి ఎరిగినట్టి కొందరు భగినుల యందు మాత్రమే వాడుక కలదు. "ఇప్పుడే పాలెక్కడివి. ౨౪ ఘంటలకే పాలుపడునా మూడవ దినము పథ్యముపెట్టినతరువాతే కదా పాలువచ్చును అని చెప్పుదురు. మనవారు సాధారణముగా బాలింతను మొదటిదినము కటిక ఉపవాసమును రెండవ దినము

ఒకపిడికెడు అన్నము మాత్రమే పెట్టుదురు. మూడవ దినమున నాలుగు ముద్దలు పెట్టెదరు. ఇట్లయినచో బాలింతకు రెండవదినముననే పాలువచ్చుట దుస్తరమే. అయితే ఆంగ్లేయుల యందును, పార్సీవారియందును, మరియుమనలోను కొందరుస్త్రీలు ప్రసవించువరకు పాలు జావ కాఫి మొదలగునవి ఇచ్చుచు ప్రసవించిన నాలుగైదు ఘంటలకు పాలనిచ్చుచుందురు. తరువాత అన్నముపెట్టువరకు బాగాధారాళముగా పాలు గంజి మొదలగు వాటి నిచ్చుచుందురు మన వారిలో కొందరు మాత్రము పైన చెప్పిన ప్రకారముగా బాలింతకు పాలు మొదలగువాటి నిచ్చుచున్నారు. ఇందువల్ల వీరికి ప్రసవించిన ౨౪ ఘంటలకు శిశువున కిచ్చుటకుగాను పాలుండును. తల్లిప్రేమతో శిశువును దగ్గరకు తీసుకొని పాలిచ్చుటకు ప్రయత్నము చేసినట్లయిన పాలువచ్చును. ఒకవేళ బిడ్డరొమ్ముపట్టకపోయిన చనుమొనకు తేనె అంటించినట్లయిన శిశువు రొమ్ముకుడుచును. శిశువు జన్మించిన యిరువదినాలుగు ఘంటలకు శిశువునకు తల్లి రొమ్ముకుడుపుటకు ఆరంభము చేయవలయును. ఈ వాడుక మాతా శిశువుల కిరువురికిని మంచిది. బిడ్డకు తల్లియొక్క ఈ జిగటపాలను త్రాగుట వలన బిడ్డకు కాలప్రవర్తి సాఫుగా నగును. తల్లికి బట్ట(మైల) సాఫుగా అగును. మరియు గర్భసంచి పూర్వములాగున చిన్నదగును. స్త్రీ ప్రసవించిన తరువాత పాలు గంజి పాలతోచేసిన కాఫీ మొదలగునవి ధారాళముగా ఇచ్చుచుండిన యెడల ఈ చిన్న శిశువునకు కావలసినన్ని పాలు తల్లివద్దనే దొరకును కాబట్టి శిశువు జన్మించిన ౨౪ ఘంటలకు తల్లివద్ద రొమ్ము కుడుచునట్లు చేయవలెను. రొమ్మునుంచి పాలురాకపోవుట వలన పాలులేవని తలచకూడదు. పాలు మెత్తనై గడ్డలుకట్టుటవల్లనే పాలుపడవని మన మనుకొనెదము. ఒకవేళ రొమ్ములలో పాలుండునట్లు తెలియకపోయినను శిశువు రొమ్ముకుడుచుట వలన పాలు వచ్చును ఈ శిశువునకు కావలసిన నాలుగు ఘంటాల పాలు తప్పకుండా దొరకును. శిశువున కిట్లు త్వరగా

పాలిచ్చుటకు మొదలు పెట్టుట వలన తల్లికి పాలు గడ్డకట్టుకొని అందువల్ల కరుగునట్టి బాధ కలుగకుండును. ఒక వేళ తల్లిపాలు బిడ్డకు చాలని పక్షమందు మేకపాలనుగాని లేక ఆవుపాలనుగాని ఇవ్వవచ్చును. గాడిదపాలుమంచివి. మేకలు అనేకతీర్ల వనస్పతిని తినునుగాన మేకపాలు చాలామంచివి తరువాత ఆవుపాలు.

తల్లికిపాలుపడువరకు, అనగా మూడుదినములవరకు, ఇంటనుండు కూలివాండ్లచేతకాని బయటనుండి బాలెంతను చూడవచ్చిన ఎవరిచేతనంటే వారిచేత శిశువునకు పాలిప్పించువాడుకమంచిదికాదు. ఇది ఆరోగ్యశాస్త్రవిరుద్ధము.

(౧) పాలిచ్చునట్టి స్త్రీమంచి ఆరోగ్యస్థితిలో నుండవలెను.

(౨) ఈ చిన్నశిశువునకు పాలిచ్చు స్త్రీ) రెండు మూడు నెలల బాలెంతగా నుండవలెను. ఇట్టి అనుకూలము అసాధ్యముగనుక మేకపాలనుగాని, ఆవుపాలనుగాని ఇచ్చుట ఉత్తమపక్షము. మేకపాలైన చెరిసగము నీళ్లుకలిపియు, ఆవుపాలైన ఒకవంతు ఆవుపాలను రెండువంతులు నీళ్లను పోసి కొంచము సోడా ఒక తెల్లగుడ్డలోకట్టి ఆపాలలోవేసి బాగాకాగినతరువాత సోడామూటను బాగాపిండి తీసివేసి ఆపాలను శిశువునకివ్వవలయును. నాలుగుచంచాలన్ని ఈపాలను తీసుకొని మరికొంచము వెచ్చబెట్టిఆపాలలో ఒక చిటికెడు చక్కెరయు పెసరుగింజంత ఉప్పునుచేర్చి పాలబుడ్డిలోనపోసి త్రాగించవలెను. తల్లిపాలయందు తీపియు ఉప్పును యుండును గనుక మనమిట్లు తయారుచేయు పాలు తల్లిపాలతో సమానముగనుండును. అందుచేత పైనచెప్పిన ప్రకారము తయారుచేసిన పాలు రెండు ఘంటలకొకతూరి శిశువునకివ్వవలెను. ఇంతలోగా శిశువుఏడ్చినట్లయిన బుడ్డి స్వచ్ఛముగాకడిగి, బాగా కాచి చల్లార్చినట్టి ౧ ఔన్సు నీళ్లు బుడ్డిలోపోసి బిడ్డకు త్రాగవలెనేకాని ఏడ్చినప్పుడంతయు పాలిచ్చుటవలన శిశువునకు నష్టము కలుగును.

పగిలి చాలా నొప్పిగానుండును. ఇందువలన స్త్రీ శిశువునకు పాలి
చ్చుటకు చాలాభయపడును. కొన్నిసమయములందు ఈరొమ్ము
బిడ్డకు ఇచ్చుటయే మానివేసును. ఇట్లుచేయుటవలన నొప్పిగా
నుండునట్టి రొమ్ములో పాలుకట్టుకొని గడ్డయగును. ఇందువల్ల
చాలా బాధకలుగును. కాబట్టి, ఎప్పుడైతే రొంమునొప్పి కనిపిం
చునో అతక్షణమే, బాగా వ్యాసలీన్ రాచి బోరిక్ పౌడరు అద్దు
చుండవలెను. ఈరీతిగా దినములో నాలుగైదుసార్లు చేయవలెను.
పాలిచ్చునప్పుడు వేడినీళ్లతో కడిగి పాలివ్వవచ్చును. పట్టిగా మెం
త్తటిబట్టతో తుడిచి ఇచ్చినను ఇవ్వవచ్చును. పాలివ్వక మాత్ర
ముండకూడదు. పుండును త్వరగా బాగా చేసుకొనవలయును.
పుండు విశేష బాధకరముగా నుండునప్పుడు రొమ్మునకు పెట్టునట్టి
(Glass nipple) గ్లాసునిపిల్ దొరుకును దానిని తెచ్చి వేడినీళ్లతో
బాగా కడిగి దానిని రొమ్మునకు పెట్టి తరువాత శిశువునకు ఆరొమ్ముకుడు
పవలెను. ఇందువలన తల్లికి విశేష బాధకానేరదు. బిడ్డకు పాలిచ్చిన
తరువాత ప్రతిసారి రొమ్మును వేడినీళ్లతో కడిగి మొలాము పెట
వలయును. పైన చెప్పినప్రకారము చేయక ఇందువిషయమై శ్రద్ధచే
యనట్లయిన రెండుమూడు నెలలవరకు కష్టపడవలసివచ్చును. ఒక
వేళ రొమ్ములోనుంచి నీరుకాని చీముకాని వచ్చుచుండునట్లయిన బి
డ్డకు ఆచన్ను కుడువగూడదు.

The Ailments of the new Born

శిశువునకు సాధారణముగా వచ్చునట్టి జబ్బులు, వాటిచికిత్స

గృహ వైద్యము.

౧. కండ్లు

శిశువుయొక్క కండ్లు ఎఱ్ఱబడి కనురెప్పలు ఉబ్బును. నిద్రపోయినపుడు కండ్లు అంటుకొనిపోవును. కనురెప్పల క్రింద లోపలిభాగము ఎఱ్ఱబడి వెలుతురులో కండ్లు తెరవరాకుండ చాలా బాధగానుండును. శిశువు జన్మించినపుడు, మైల కండ్లకు తాకుట వలన ఇట్లు సంభవించుచుండును.

(అ) ఇందుకొరకై జన్మించిన తక్షణమే (బోరిక్ లోషన్) తో కండ్లు రెండుమూడుసార్లు బాగాతుడువవలయును. ఒక పెద్ద చెంచాడునీళ్లలో ఒకచిటికెడు బోరిక్ పౌడరు వేసి బాగాకలిపిన బోరిక్ లోషన్ అగును.

(ఆ) ఒకచిన్న పంచె పాత్రెడు వేడినీళ్లలో మన మూడు వ్రేళ్లతో తీసుకొనునంత బోరిక్ పౌడరు వేసి బాగా కలిపి, ఫ్లానలు (కరంబట్ట) లేక తెల్లటిబట్టతో ౧౫ లేక ౨౦ నిమిషములవరకు కండ్లు మెల్లగా కాపవలెను. ఈప్రకారముగా ఉదయమునుండి సాయంకాలమువరకు మూడు నాలుగుసార్లు కాపవలెను. ప్రతిసా పైనచెప్పినట్లు వేడినీళ్లు క్రొత్తగా తయారుచేసుకొనవలెను-ట్లు కాపి, తరువాత కాటుకపెట్టవచ్చును. బిడ్డకు తల్లిపాలిచ్చునప్పుడంతయు, పాలిచ్చుట ముగిసినతరువాత శిశువుయొక్క రెండుకండ్లలో చనుబాలు కండ్లనిండా పిండవలెను. పగలుకాని రాత్రికాని బిడ్డ నిద్రపోయినప్పుడు మెల్లగా కండ్లకు (వాసలీన్) పెట్టుటవలన కండ్లుఅంటుకొనవు.

(ఇ) ఒక మిరియాలగింజంత నల్లమందును పన్నీరుతో సానమీద గంధముతీసి ఒక చంచాలో తీసుకొని ఒక మంచి పెద్ద కరక్కాయయు పన్నీరు నాలుగుచుక్కలువేసి అదే సానమీద గంధము తీసి నల్లమందును దీనిని ఒకచోటచేర్చి తీసిపెట్టవలెను. తరువాత బిడ్డనిద్రపోయినప్పుడు పైగంధమును కండ్లలోపలపోకుండ మెల్లగా కండ్లయొక్క పై రెప్పలమీదను క్రింది రెప్పలమీదను జాగ్రతగా అంటించవలెను. ఈగంధము ఆరువరకు మెల్లగా గాలివేయుచుండవలెను. ఈగంధము అంటించుటవల్ల కండ్లఉబ్బును రెప్పలలోని ఎరుపును తగ్గును. దీనిని వరుసగా మూడునాలుగు దినములవరకు పెట్టినట్లయిన కండ్లుపూర్తిగాబాగవును.

(ఈ) కలబంద యొక్క ఒక రెమ్మబాగా దొడ్డగానున్న దానినొక దానిని తీసికొని వచ్చి చాకుతో పైపొట్టు తీసి లోపల గుజ్జును తునకలుగా చేసి తీసుకొని, ఒక తెల్లటి గుడ్డలో వేసి దానిని మూటకట్టి రెండుబొట్లు కండ్లలో పిండి తరువాత ఆ మూటతో కండ్లు అప్పుడప్పుడు తుడుస్తూయుండవలయును. ఇందువల్ల కండ్ల మెరుపు తక్కువై బాధతగ్గును.

(ఉ) ఒక తులము పటిక, 3 తులములు మిసిరి (కండశక్కర) ఈ రెండు కలిపి ఒకచోటనే పొడిచేసి ఒక ఔన్సు పన్నీరులో కలిపి తెల్లగుడ్డతో వడియగట్టి ఒక స్వచ్ఛమైన సీసాలోపోసి దానికి బిరడాపెట్టి యుంచవలెను. ఇది చీనీ గిన్నెలో కాని లేక గాజుగిన్నెలోకాని తయ్యారు చేయవలెనే కాని వేరే గిన్నెలో చేయగూడదు. ఇట్లు తయారుచేసిన గులాబినీళ్లు శిశువుయొక్క కండ్లలో ౨, ౫, చుక్కలు దినములో 3,౪ సార్లు వేయుటవలన బాముకలుగును.

౨. వాంతిచేయుట.—

కొందరు బిడ్డలు పలుమారు వాంతిచేయు చుందురు. ...ంచిన రెండు మూడు దినములు వాంతి చేయుటవల్ల యేమి

లేదు. జననకాలమప్పుడు చెడ్డ నీరు కొంత శిశువు మ్రింగుట కలదు. కాబట్టి ఇది మంచిదే కాని దీని విషయమై యోచించ పని లేదు. కొన్ని సమయములందు శిశువు పెద్దధ్వనితో బాగా ఏడ్వని పక్షమందు ఆ బిడ్డ వాంతిచేయుటకు ఉపాయము చేయుదురు. లోపలికి పోయినట్టి ఆ చెడ్డమైలంతయు వెళ్లిపోయిననే శిశువునకు బాగా ఊపిరిఆడి, గట్టిగాఏడ్వగలుగును. కనుక ఒకప్పుడు కోడి ఈకను శిశువుయొక్క గొంతులోకి దూర్చి ఆడించి వమనమగునటుల జేయుదురు.

ఇక, తరువాత అగుచుండునట్టి వాంతులనుగురించి ఆలోచించవలసి యున్నది. శిశువు తల్లివద్ద పాలు త్రాగగానే వాంతిచేయుచుండును. ఇందుకు అనేక కారణములు కలవు:—

౧. శిశువు తల్లివద్ద పాలు త్రాగునపుడు బాగా పాలుకల స్త్రీలకు చేపులు వచ్చి పాలు చాలా నిండుకొని వచ్చును. ఇందువలన శిశువు గుటుగుటుమని త్వరగా త్వరగా పాలు త్రాగుటవలన కొన్ని సమయములందు అవి వెళ్లిపోవును.

౨. శిశువుయొక్క ఈ చిన్న కడుపునకు కావలసిన దానికంటె యెక్కువగా పాలుత్రాగుటవల్ల కూడా వమనమై పోవును.

౩. సాధారణముగా పసిబిడ్డలకు కాల ప్రవర్తి పసుపు రంగుగా దినములో ౩, ౪ సార్లు అగుచుండుట ఆరోగ్యలక్షణము అయితే కాల ప్రవర్తి సాఫుగా రెండు మూడు సార్లు కాక ఒకటే సారి గట్టిగా కొంచముగా అగుటయు లేక బొత్తిగా కాకపోవుటయు; మొదలగు నిట్టి కారణములచేత, బిడ్డలు పాలుత్రాగగానే వాంతిచేయుదురు. పైమూడు కారణములను చక్కబెట్టుకొనినయెడల, బిడ్డలు వాంతిచేసుకొనుట నిలిచిపోవును.

(అ) తొలిచూలు (మొదటిసారి ప్రసవించు) వారికి, బిడ్డలకు పాలిచ్చుటకు తెలియనందున, శిశువునకు పాలిచ్చినప్పుడు,

రొమ్మును పట్టుకొని బిడ్డ మెల్లమెల్లగా త్రాగునటుల జేయవలెను.

(ఆ) శిశువుయొక్క కాలప్రవర్తిని గురించి జాగ్రత తీసుకొనుచుండవలయును. కాలప్రవర్తి గట్టిగానయినను, లేక సాపుగా కాకపోయినను, దొడ్డు కరక్కాయను పగలగొట్టి రెండుమూడు చిన్నతునకలను రెండు చిన్నటీచంచాలు (చాచెంచా) నిండావంటాముదము తీసుకొని దానిలో ఈ తునకలువేసి నేయికాచునట్లు కాచి ఆతున్కలు తీసివేసి ఈ ఆముదమును బిడ్డకుపోసినట్లయిన బాగా రెండుమూడుసార్లు ప్రవర్తియగును. ఇందువలన వాంతులగుటక్రమేణ తక్కువగును.

(ఇ) ఒకమంచి తియ్యటి పెద్ద సంత్రాపండులో సగముతీసుకొని తెల్లటిగుడ్డలో దానితొనలువేసి రసముపిండి దానిని ప్రాతవ బిడ్డకు త్రావవలెను. రెండవసగము పైరీతిగా రసముతీసి సాయంకాలము ౪, ౫ ఘంటలకు మరీ త్రావవలెను. వాంతులు నిలుచువరకు ఈ ప్రకారముగా ప్రతిదినము రెండుపూటలు శిశువునకు రసముత్రాపుచుండవలయును. పదిదినముల శిశువునకు కూడా ఈరసముపోయుటవల్ల ఏమియుచెరుపులేదు.

3 అంగిలి, నాలుక ఎర్రగానుండుట

కొందరు పసిబిడ్డలకు అంగిలి నాలుక ఎర్రగానుండును సులభముగా జీర్ణముకానట్టి పదార్థములను కాని లేక బాగా ఉడకపట్టి వాటినికాని తల్లి భుజించుటవల్లను శిశువు బాగా దృఢముగా లేక నిస్త్రాణగా నుండుటచేత ఆబిడ్డ త్రాగినట్టి పాలు బాగా జీర్ణము కాకపోవుటవల్లను శిశువునకు మలబద్ధముగా నుండుటయు లేక కాల ప్రవర్తి ప్రతిదినము మామూలుగా కాకపోవుటచేత మొదలగునట్టి కారణములచేత శిశువుయొక్క నోరు పెచ్చును

(అ) పదితులములు జీలకర్రను కొంచెము వేయించి దీనికి తగినంత సైంధలవణమును ఒక రెండు మిరపకాయయు చేర్చి పొడిచేసి పెట్టవలెను. పొడిని అరుభాగములుగా జేసి భోజన

చేయుచున్నప్పుడు మొదటి ౪ బుక్కలు అన్నములో ఒక భాగము పొడివేసుకొని నెయ్యి, కొంచము నిమ్మపండు రసము చేర్చుకొని తినవలెను. ఈ ప్రకారముగా రెండుపూటలు భోజనములో ఈ చూర్ణమును వాడుటవలన, శిశువు నోరు పెచ్చులు తగ్గును. మూడుదినములు, ౬ భాగముల జీలకర్రపొడి నుపయోగించుట వలన నోరు ఎర్రగానుండుట పూర్తిగా పోనియెడల, పైన చెప్పిన ప్రకారముగా జీలకర్రపొడి తయారుచేసుకొని పెట్టుకొని ౭ దినముల వరకు రెండుపూటలు భోజనముతో తప్పకుండా వాడవలెను. తల్లి పథ్యపు వస్తువులు తినవలెను.

(ఆ) ౧ తులము జీలకర్ర ఒకఔన్సు నీళ్లలో వేసి నిప్పుమీద పెట్టి ఈనీళ్లు ఎర్రగా అగువరకుంచి తరువాత ఈ కషాయమును తెల్లబట్టలో వేసి వడగట్టి ఒకసీసాలో పోసి యుంచవలెను.

ఈ కషాయమ్ములో మూడవభాగమును తీసుకొని కొంచము వెచ్చచేసి, దీనిలో ఒక చిన్న చెంచెడు ఆముదమును సగము చెంచెడు తేనెయు కలిపి బిడ్డకు పోయవలెను. ఈరీతిగా మూడు దినములు ప్రొద్దున శిశువునకు పోసినట్లయిన నోరు ఎర్రగా నుండుట పూర్తిగా బాగగును. బోరిక్ పౌడరు (Boric acid) కొంచెము తీసికొని వెన్నతో కలిపి నోటిలో పూయవలెను. ఉప్పుమావు, శిరాపూరీ, శనగపప్పుతో చేసిన పదార్థములు, ఆలుగడ్డలు, బిరుసుగా నుండునట్టి అన్నము మొదలగువాటిని తల్లి తినకూడదు.

౮. మలబద్ధము

మలబద్ధమనగా, కాలప్రవర్తి సాధారణముగా కొంచము పలచగాగాక, గట్టిగాను, కొంచముగను నగుట. మలబద్ధకము నుంచి అనేక జబ్బులు కలుగును. కాబట్టి బిడ్డకు యెప్పుడైతే గట్టిగా కాలప్రవర్తి అగునో అదిచూచి, రెండవసారి మరీ ఈతీరు కాకుండునటుల, అప్పుడే మందుపోసి దీనిని చక్కపెట్టుకొనవలె

ను. నెలలోపలి చంటిబిడ్డకు: ఒకచా చెంచానిండా ఆముదము రెండుచెంచాలనిండా గులాబిషరబతు ఈరెండు కలిపి ప్రొద్దున బిడ్డకు పోయవలెను. రెండుమూడు సార్లు బాగా పలచగా అయితే సరే. ఒకవేళ ఇట్లు సాపుగా కానిమొడల, మరుసటిదినము మరి ౧ చెంచా ఆముదము, ౨ చెంచాల గులాబిషరబతు కలిపి పోయవలెను. మూడవదినమున, ముసాంబ్రము సానమీాద చను పాలతో రెండుచుట్లు తీసి మంచి దొడ్డుదైనట్టి ఒక శొంఠికొమ్మును తీసుకొని సానరాతిమీాద ఇదియు రెండుచుట్లు తీసి ఈరెండు ఒక కలాయిగిన్నెలో తీసుకొని చాచెంచానిండా చల్లటినీళ్లును, అరచెంచెడు మంచితేనెయు ఆగిన్నెలోపోసి అంతా బాగాకలిపి శిశువునకు తాపవలెను. ఇందువల్ల మలము గట్టిగాకాక సాధారణముగా విరేచనమగును. కడుపులో మలము గట్టిపడకుండా ర, ౫ దినముల కొకసారి ఆముదముపోసి తరువాత మధ్యమధ్యాన ఒకసారి ముసాంబ్రము శొంఠి పైనచెప్పిన ప్రకారముగా తయారుచేసుకొని బిడ్డకుపోసి నట్లయిన మలబద్ధము కాకుండును. ప్రతిదినము మలబద్ధముగా నుండు బిడ్డలకు ఒకపెద్ద కరక్కాయ మరియు, ఒకపెద్ద ఖర్జూరపండు ఎండినదానిని తెచ్చి బాగాకడిగి కొంచము నీళ్లతో ఈరెండును సానమీాద 3, ర చుట్లు గంధముతీసి దీనికి రెండు చిన్నచెంచాలనిండా పన్నీరు (Rose water) గులాబిపువ్వుల నీళ్లు కలిపి బిడ్డలకు 3, ర దినములవరకు దినము ఒకపూట పోసి నట్లయిన ఈమలబద్ధపు అలవాటు తప్పిపోవును. తరువాత నిలిపివేసి, మరీఅప్పుడప్పుడు పోయవచ్చును.

(Constipection) ఒకనెలలోపలి శిశువునకు (౧) పెద్ద ఖర్జూరపండు, ర మనూకా (నల్లద్రాక్షపండ్లు, ఎండినవి) (3) ఒక పండులో సగము మంచి తియ్యటి అంజూరపండుతునక, (ర) గులాబిరంగుగల ఒక రోజాపువ్వు, రెండుఔన్సుల నీళ్లలో ఖర్జూరపండు ర తునకలుగా జేసి ఈనీళ్లలో వేయవలెను మరియు పక్కిన 3 వస్తువులుకూడా ఆనీళ్లలోవేసి నాలుగు నిప్పులమీాద

పెట్టి, ౪, ౫ నిమిషముల వరకు ఉడకనిచ్చి, వడగట్టి, తీసుకొని, దినము ఒకపూట కొన్నిదినములవరకు పోయవలెను.

౫. కడుపునొప్పి

పసిబిడ్డకు కడుపునొప్పిగా నుండినట్లయిన, ఆబిడ్డ తనకాళ్లతో కడుపునొత్తుకొనుచు యేడ్చుచుండును. కడుపు ముట్టిచూచిన ట్లయిన గట్టిగా నుండును. సమాధానముగా పాలు త్రాగక యేడ్చును.

(అ) ఓమద్రావకము (Omum water) ౧౦ చుక్కలు తీసుకొని రెండు చెంచాలనిండా చల్లనీళ్లు కలిపి బిడ్డకు త్రాపవలెను. (ఆ) వేడినీళ్లలో ఒకదొడ్డుబట్ట అద్ది శిశువు తాళునట్లు మీ చేతిమీద పెట్టుకొని చూచి బిడ్డయొక్క కడుపు కాపవలెను. బట్ట చల్లగా కాగానే మరీఆవేడినీళ్లలో అద్ది నీళ్లు పిండివేసి కడుపు మీద నుంచవలెను. ఈరీతిగా ౧౫, ౨౦ నిమిషముల వరకు కాపినట్లయిన కడుపునొప్పి నిమ్మళమై బిడ్డయేడ్పు తగ్గును. అరగంటసేపు చూచి, ఒకవేళ బిడ్డ మరీ అదేప్రకారముగా ఏడ్చినట్లయిన, పైనచెప్పిన ప్రకారము ఓమద్రావకమును పోసి మరియొకసారి కడుపు కాపవలెను; ఇందువలన కడుపునొప్పి చాలమట్టుకు తగ్గిపోవును.

(ఇ) విరేచనము సాఫుగా కానియెడల, ఒక చిన్న చెంచెడు గ్లిసరిన్ (Glycerine) ఇనీమా ఇవ్వవలెను. ఇందువలన ఒకసారి బాగా విరేచనమై కడుపునొప్పి పూర్తిగా తగ్గును. ప్రత్యేకముగా ఇందుకొరకని, గటపర్చాతో చేయబడిన చిన్నపిచకారిదొరుకును. దానినే వాడవలెను. కాని, గాజుపిచకారీ ఉపయోగించకూడదు. అది దొరకనియెడల ఇనీమా ఇచ్చుటే వదలవలెను. ఈ చిన్నపిచకారిలో ఒక చిన్నచెంచెడు గ్లిసరిన్ తీసుకొని, దానికొనకు కొంచము ఆముదము అంటించి దానిని బిడ్డయొక్క ఆసనము

లో మెల్లగా దూర్చి ఈమందు లోపలికి వదులవలెను. ఇందువల్ల తక్షణమే కాలప్రవర్తి యగును.

అటుతరువాత శిశువుకు ఆకలిఅయ్యినచో, పచ్చిద్రాక్షపండ్లుకాని, సంత్రాపండుకాని రసముతీసి కొంచము నీళ్లుకలిపి త్రావవలెను. ఈశిశువు ఎన్నిదినములదైనను, రసమిచ్చుటవలనఎంతమాత్రము చెరుపు కలుగనేరదు. తరువాత, అరగంట లేక ఒకగంటకు త్రాళి తల్లి శిశువునకు పాలు ఇవ్వవచ్చును.

కడుపుఉబ్బు

శిశువు త్రాగినట్టి పాలు సరిగా జీర్ణముకానందున, కొన్ని సమయములందు, కడుపుబ్బు, బిడ్డయొక్క ప్రవర్తిలో చిన్న చిన్న పాలగడ్డ లుండుట, విరేచనమందు పుల్లటికంపును కలుగుట కలదు. పాలు బాగా జీర్ణమైనట్లయిన, ప్రవర్తియందు పుల్లటి కంపుకాని జీర్ణముకానట్టి పాలగడ్డలుకాని లేక కడుపుబ్బుకాని యుండనేరదు. ఇట్టిజబ్బులు రాకుండవలయుననియే, తల్లికి పాలు పడువరకు శిశువునకు ఎవరిచేతనంటే వారిచేత పాలు ఇప్పించగూడదని చెప్పుటకు ఇదియు నొకకారణము. గులాబుపరబతు ఒకటిన్నర లేక రెండు చిన్నచెంచాలతో తీసుకొని, దానికి, ఒకటికి రెండువంతులు నీళ్లు చేర్చి ఇవ్వవలెను. వేడినీళ్లతో కడుపు కాపవలెను. అరగంటసేపు త్రాళి ఆవగింజంత నల్లయింగువ తీసుకొని కొంచము చనుపాలతో కాని లేక ఆవుపాలలోకాని బాగాకలిపి లేక సావమీద అరగతీసి శిశువునకు త్రాపినట్లయిన కడుపు ఉబ్బు పూర్తిగా పోవును,

ఒకవేళ ఇంకా తగ్గకపోయినట్లయిన, ఒకబొన్న నీళ్లలో, పెద్దశనగగింజంత శొంఠి, 2 సోనాముఖిఆకులు, 2 తమలపాకుల దొడ్డు తొడిమెలు, శొంఠి యంతదాల్చిని చెక్క తునక ఇవన్నియు ఆనీటిలో వేసి నిప్పుమీదపెట్టి రెండుమూడు మినిట్లవరకుంచి,

తరువాత తీసుకొని మంచిబట్టతో వడగట్టి దీనికి కొంచము చక్కెరచేర్చి దీనిలో మూడవభాగమును తీసుకొని బిడ్డకు త్రాపినట్లయిన వాయువు అపానవాయువుగాపోయి కడుపుబ్బు తక్షణమే తక్కువగును. ఒక గంట తాళి అవసరమున్న పక్షమందు, ఇంకొక భాగమును పోయవచ్చును.

నసకొమ్ము సానమీద నీళ్లతో ౩, ౪, చుట్లు గంధము తీసి శిశువుయొక్క కడుపుమీద బొడ్డుచుట్టు ఈ గంధముపెట్టి, ఇది ఆరనియ్యవలెను. దొడ్డువి, పెద్దవిగాచూచి ౭ తమలపాకులు తీసుకొని వాటి తొడిమ, లుదీసివేయవలెను. ఒక్కొక తమలపాకు ఒక పీటమీద సరిగాపెట్టి దానికి వంటాముదము కొంచ ము సరిమి రెండు నిప్పులమీద పెట్టి గోరువెచ్చగా కాగానే ఆముదము రాచి నన్నెపు శిశువుయొక్క కడుపుమీద వేయవలెను. ఈ రీతిగా తక్కిన ఆరు ఆకులు ఆముదము అంటించి వెచ్చచేసి ఒకదాని మీదనొకటి అన్ని ఆకులువేసి పైనుంచి ఒక బట్ట కడుపుచుట్టు కట్టవలెను. బిడ్డకు ఆయాసము తగ్గినతరువాత ఈఆకులు తీసివేయవలెను. ఇందువల్ల శిశువునకు కడుపుబ్బు భాధ నివారణమగును.

కడుపుబ్బుబాధ తక్కువైన తరువాత బిడ్డకు ఆకలి అయినట్లయిన, వెనుక చెప్పిన ప్రకారము పండ్లరసమునే ఇవ్వవలయును. కాని అప్పుడే పాలు ఇవ్వకూడదు. రసమిచ్చి ఘంట రెండు ఘంటలు తాళి తల్లిపాలివ్వ వలెను. పదిదినముల పురిటిలోని శిశువునకు పండ్లరసమిచ్చుటకు బాధలేదు. ఈ రసములో కొంచము నేతి నీళ్లుకలిపి పోసినట్లయిన, వర్షము కురియుచున్నను దోషము లేదు.

౭. విరేచనములో పాల గడ్డలుండుట మరియు పచ్చికంపు కొట్టుట.	పాలు జీర్ణముకాక విరేచనములో చిన్న చిన్న పాల గడ్డలు ఉండును. శిశువు తాగు

నట్టి పాలు బాగా జీర్ణమగుచుండుట లేదని తెలియవలసినది మరియు ఒకప్పుడు బిడ్డయొక్క విరేచనములందు పాలుగట్టి కండ్లు కూడా యుండును.

(అ) దొడ్డుగా నుండునట్టిది ౧ వామఆకు, ౨౩ మంచి పెద్దది తమలపాకు, మూడు తులసిఆకులు పిసికి కలనములో నల గగొట్టి బట్టతో రసముదీసి రెండు టీచెంచాల నీళ్లుకలిపి, ౫ చుక్కలు వోమమ్ వాటరుచేర్చి శిశువునకు పోయ్యవలెను. ఈ ౧ వోము ౨ జీలకర్ర, ౬ బడేసోపు, ౮ సన్నజీలకర్ర, ౫ చిన్న..., ప్రతి యొకటి ఒక చిటికెడు తీసుకొని ౧ జొన్న నీళ్లలో వేసి ౫ నిమిషము నిప్పుమీదనుంచి, తీసుకొని బట్టతోవడగట్టి సీసాలోతీసి పెట్టవలెను. దినమందు 3 సార్లు, ౧ లేక ౨ టీ చెంచాలనిండా ఇచ్చినట్లయిన పైషికాయతు లేకుండును. ఈ ప్రకారముగా 3, ౪ దినముల వరకు పైనచెప్పినవితయారుచేసుకొని శిశువునకు పోయుచుండవలెను కారమై శిశువుత్రాగలేక పోయిన చనుపాలు కలపవలెను.

౮. ఆకుపచ్చ విరేచనములు.

మొదటిదినము ఆరోగ్య నూనె ఒక టీ చెంచానిండా ఒకకురాకిచ్చి, మరుసటి దినమునుంచి నాలుగు చిన్న చెంచాల చనుపాలు (లేక అవుపాలు) తీసుకొని, సున్నపుమీది తేటనీరు వడగట్టి (Lime water) దీనిని రెండు చిన్నచెంచాలు తీసుకొని ఆ పాలలో కలిపి బిడ్డకుత్రాపవలెను. ఈ రీతిగాదినమునకు 3, ౪, సార్లు, ఒక వారము వరకు ప్రతిదినము తప్పకుండా పోయవలెను. నాలుగు దినములకొకతూరి ఆరోగ్య నూనె ఒక చిన్నచెంచాడు, ప్రతిదినము లైమ్వాటరును, భేదులరంగు పసుపు వర్ణమునకు వచ్చువరకు ఈ ప్రకారముగా నిచ్చుచుండవలయును. మలము యొక్క రంగు పసుపువర్ణమునకు వచ్చిన తరువాతకూడా, ౫,౬. దినములకొకసారి ఆరోగ్యనూనెయు, ప్రతిదినము రెండుసార్లు లైమ్ వాటరు పైనచెప్పిన ప్రమాణము బిడ్డకుఇచ్చుచుండిన ఆకు పచ్చ

విరేచనములుపూర్తిగా నిలిచిపోవును. దినములో రెండుసార్లు పాలకు బదులుగా తియ్యటికమలాపండు (సంత్రాపండు) రసము తీసి పాలు ఎంతపోసెదరో అంతరసమును త్రాగవలెను, పచ్చిద్రాక్షపండ్లు తియ్యటివి, వీటిరసమునిచ్చిన చాలా మంచిది, ఒకసారి సంత్రారసమును, రెండవసారి ద్రాక్షరసమును ఇచ్చినట్లయిన విరేచనములరంగు త్వరగా మారిపోవును. సున్నపునీళ్లు (లైమ్‌వాటరు) నీళ్లు లాగునయుండవలయునే కాని తెల్లగానుండకూడదు.

౯. బిడ్డలుయేడ్చుట.

పసిబిడ్డలు యేడ్చినప్పుడు యెవరైనను త్వరగా వెళ్లి బిడ్డనెత్తుకొనవలయునే కాని, బిడ్డయేడుస్తూవుండగా ఏదోపనిచేసుకొంటూ బిడ్డను అట్లే యేడిపించగూడదు. కొన్ని సమయములందు, బిడ్డకుచీమనో లేక నల్లికుట్టుట వలన బిడ్డయేడ్చును. మీరు అలక్ష్యముగా నున్నట్లయిన బిడ్డకుబాధకలుగును. కడుపులో నొప్పిచేత ఒకప్పుడు ఏడ్చుచుండును. మలమూత్రములు చేసుకొని గుడ్డలు తడిసి పోవుటవలనయేడ్చును. "బాలానాం రోదనం బలం" అనునది అన్నిసమయములకు కాదు. కాబట్టి, యేడ్వగానే మీరు శిశువువద్దకి వెళ్లిచూచి, ఎత్తుకొని సమాధానము చేయవలెను. మీరు అలక్ష్యముగా యుండిన, అందువలన పిల్లలకుజిద్దు అలవాటగును. ఒకసారి జిద్దుచేయుటకు నేర్చుకొన్న, ఆజిద్దు సులభముగా మానరు. ఈరీతిగాజిద్దుచేయుటకు అలవాటైన, పిల్లలు చాలాతొందర పెట్టెదరు. అప్పుడు, నల్లమందైన వేసి బిడ్డను పరుండబెట్ట వలయునని తలంపువచ్చును. విరేచనముధారాళముగా రెండు మూడు సార్లు కానప్పుడుకూడా బిడ్డలు చిరాకు పడెదరు.

౧౦. రబ్బరునిపిల్.

పాలబుడ్డికి పెట్టునట్టిరబ్బరు నిపిల్, రంధ్రము లేనిది, బిడ్డలు ఏడ్వగానే ఈ రబ్బరు నోటికి ఇచ్చుట కొత్తవాడుక అయిన

తెలిసియో లేక తెలియ ఉండనో, ఈ పసిబిడ్డలకు ఈగోలీ వేయుదురు. కొన్నిసమయములందు, బిడ్డఆయాను ఊరికె తొందరపెట్టుచున్నదని, తల్లిదండ్రులక్కు తెలియక్కుండా, ఒక పైసా రెండు పైసల నల్ల మందు కొని తానేబిడ్డకువేయును. అప్పుడా బిడ్డక్కుమత్తువచ్చి, ఆయానుతొందర పెట్టక్కుండా మత్తుగా పడియుండును లేక నిద్రపోవును. కురాకుకొంచ మెక్కువైనప్పుడు కొందరు బిడ్డలు, తొట్టెలోది తొట్టెలోనే, ఏమైనదని తెలియకుండానే చనిపోయి యున్నారు. డాక్టరును పిలిపించిచూపువర , మించిపోయి, యేదో రోగమువచ్చినదని, నల్లమందుయొక్క పరిణామము వలన ఇట్లు సంభవించియుండ వచ్చుననియు ఇట్లు పలువిధముల డాక్టర్లు అభిప్రాయము లిచ్చిరి. బిడ్డఅయితే చేతిలోనుంచి పోయినది. ఇంట్లో ఎవరినడిగినను, ఎంతవిచారించినను, నాకు తెలియదంటే నాకు తెలియదని, ప్రతియొక్కరుచెప్పసాగిరి, ఆయానడిగితే, నాకేమి తెలియదని ఎగరగొట్టెను.

ఒకప్పుడు, ఇంటివారిచేతకూడా, దినము వేసే అలవాటుచేత ఒక దినముతప్పి, మోతాదు యెక్కువపడుటకూడా సంభవించినది.

కాబట్టి, ప్రియమిత్రులారా! మాతలారా! భగినులారా! చిన్న బిడ్డలవిషయమై నల్లమందును వాడకూడదని ప్రమాణము చేయవలసినది. మందులచేత జబ్బులను కుదుర్చుకొన జూడవలయునే కాని, మహాభయంకరమైనట్టి ఈ నల్లమందును, కడుపులోనికి, ఏకారణమునుంచి కాని మీరువాడకూడదు.

బిడ్డలకు గడ్డలు, కురుపులు అయినప్పుడు, నొప్పిచేత బిడ్డ చాలా బాధపడుచున్నప్పుడు మాత్రము, నల్లమందు సానమీద గంధముతీసి నొప్పియున్నచోట కొద్దిగా పెట్టినట్లైన ఆబాధతక్కువగును. అయితే, నల్లమందుగంధముమీద బిడ్డచేయిపెట్టకుండా అది యెండువరకు జాగ్రతగాచూడవలయును. ఆగంధముమీద బిడ్డచెయ్యిపెట్టి ఆచేతిని, నోటిలోపెట్టుకొనకుండునటుల చూడవలెను.

The Care of the Baby

బిడ్డలను పెంచుట.



మిత్రులారా!

సంతానములేక, కొందరు, బిడ్డలకొరకెన్నెన్నో పాట్లు పడుచుందురు కదా! బిడ్డలులేనియిల్లు యేమియిల్లు! అని చెప్పుచు మనకు సంతానముకలుగవలయునని తీర్థయాత్రలకు పోవుచున్నారు. మరికొందరు మొక్కులు ఉపవాసములు, ఒక్కొ వ్రతములు మొదలగునవి జేయుచుందురు. ఇట్లుండ, భగవంతుడు మనకు సంతానము నొసంగినప్పుడు ఆబిడ్డలనన్నివిధముల బాగాకాపాడుట మన కర్తవ్యము. మొదటిది- బిడ్డలయొక్క ఆరోగ్యము; రెండవది- వారు మంచి నడవర్తనలగుట; మూడవది- వారి విద్యాభ్యాసము. మనయొక్క ఈ కర్తవ్యమును మనము సరిగా చేసినచో, మనబిడ్డలు ఆరోగ్యవంతులును, మంచి గుణవంతులును, విద్యావంతులును అగుదురు. కాన ప్రస్తుతము బిడ్డల ఆరోగ్యమును గురించి విచారింతము. "పసిబిడ్డలను కాపాడుట చాలాకష్టము! బిడ్డలకేమైనా రోగము వచ్చినా కేమి తెలియును; యేడ్వడ మొకటే మాత్రమే యెరుగుదురు కాని మరేమియు తెలియదు." అని అనేకమంది తల్లులు చెప్పుచుండుట తటస్థించినది. చంటిబిడ్డకు జబ్బుచేసినప్పుడు, అది సాధారణమైన జబ్బోయేమి ప్రాణాపాయకరమైనదో అది తెలిసికొనలేకదా జాగ్రతచేయగలుగుదురు. ఇట్టి సంగతులను గురించి ప్రతియొక యువతియు తెలిసికొనవలెను. తాను లాభము పొందుటయేగాక ఇతరులకు కూడా లాభముకలుగచేయ గలుగును. శిశువుజన్మించగానే యేడ్వనప్పుడు అతణమే డాక్టరును పిలిపించి తగిన యుపచారమును జేయవలయును. అట్లు చేయనియెడల శిశువు మృతి జెందును. ఇది తెలియనందున అనేకమంది డాక్టరును పిలువరు, పిలిచినను చాలా ఆలస్యముచేసి పిలుచుచుందురు. అప్పుడు శిశువు

యొక్క స్థితిమించి పోవును. కొద్దిలో చక్కబెట్టుకొనునట్టి వాటిని, అశ్రద్ధతో జూచుటవలన కష్టములు సంభవించు చుండును. కాబట్టి చంటి బిడ్డలయొక్క దేహస్థితిని గురించి జాగ్రతగా నుండవలయును.

ఇంగ్లీషు వారి బిడ్డలను, పార్శీవారి బిడ్డలను చూచినట్లయిన, ఆ బిడ్డలకు మన బిడ్డలకును [illegible] భేదముకలదో [illegible]. మన బిడ్డలు [illegible] పుష్టులు [illegible] కారణమేమి? వారు మాంసాహారులగుటచేత వారి బిడ్డలిట్లు బలిష్ఠులుగా [illegible] నుందురని చెప్పవచ్చును. నాయిళ్లు మొదిల్యార్లు మొదలగు మాంసాహారులగు వారి బిడ్డలలో కొందరు దుర్బలులుగా నుండుటకు కారణమేమి? మాంసాహారమే ముఖ్యమని కాదు. శాకాహారులయొక్క బిడ్డలుకూడా [illegible] బిడ్డలు బలాఢ్యులు గానుండుటకు, ఆ బిడ్డలయొక్క తండ్రియు తల్లియు దేహదార్ఢ్యము గలవారై యుండుట మొట్టమొదటి కారణము. తరువాత, చంటిబిడ్డలను రెండు మూడు సంవత్సరములవరకు ఆరోగ్యనియమముల ప్రకారము కాపాడుట రెండవది. జబ్బులచేత చాలానిస్త్రాణ జెందిన బిడ్డలను మరీ వారికి పూర్వములాగున బలమువచ్చుటకుగాను వారిని జాగ్రతగా కాపాడుటమూడవది. ఇందువలన బిడ్డలు ఆరోగ్యులుగాను బలముగలవారుగాను యుందురు.

పసిబిడ్డలు మొదటి సంవత్సరమందు వారివయస్సుకు తగినట్లు పెరుగుచున్నదా లేదా యనిచూడవలయును. రెండవ సంవత్సరమునుంచి, బిడ్డయొక్క శక్తిని జూచి ఆ బిడ్డకు పేగుకు మాత్రము కొంచెము అన్నము పెట్టవలెనే గాని, యే [illegible] బిడ్డ అయినను బాగా కడుపునిండా [illegible] పెట్టగూడదు. ఫలహారము [illegible] తే పెట్టగూడదు. రెండు సంవత్సరములు పూర్తిగా అగువరకు కొద్దిగా అన్నము పెట్టి దినమునకు మూడు సార్లు పాలే ఇవ్వవలెను. ఫలహారములకు బదు

లుగా సంత్రాపండ్లు బత్తాయిపండ్లు టొమాటో మొదలగు పండ్లు నిచ్చుటవలన, బిడ్డలకు అజీర్తి వికారములుకాని, సోమిడి (Rickets) కాని రాకయుండును. బుంది లడ్డు మిఠాయి ఓంపొడి గోలించిన సెనగపప్పు మొదలగు వాటిని బొత్తిగానే యివ్వ కూడదు.

బిడ్డలకు చిన్న చిన్న జబ్బులేమైన వచ్చినప్పుడు, అశ్రద్ధచేయక తక్షణమే ఉపచారము చేయుటకు మొదలు పెట్టవలెను. కండ్లు వచ్చినట్టియు, కక్కు వాయిదగ్గు (Whooping-Cough) తో బాధ పడుచున్నట్టియు, అమ్మవారు వచ్చి శాగైన పిదప ౧౦ దినములు అగువరకు చిన్నబిడ్డల వద్దకి పోనివ్వకూడదు. చిన్నబిడ్డలను కాపాడుటను గురించి తెలియనందున అనేక పొరబాట్లు జరుగుచుండును.

మొదటి యుదాహరణము.— Case A.

ఒక రింటిలో, ఒక ఆడబిడ్డ రెండుసంవత్సరములది, పిల్లవాడు ఆరు సంవత్సరములవాడు. ఈ ఇద్దరు బిడ్డలకు ఇంతవరకు టీకాలు తీయించలేదు. ఊరిలో అమ్మవారు చాలాజోరుగా అగుచుండెను. ఈ రెండు సంవత్సరముల పిల్లకు పెద్దమ్మవారు చాలా హెత్తుగావచ్చెను. ఆరు సంవత్సరముల పిల్లవానికి కూడాఅమ్మవారు బాగావచ్చినది. ఈశ్వరకృపవలన ఇద్దరుబాగా అయినారు. అయితే రెండేండ్ల పిల్లచాలా చిన్నదగుటచేత చాలానిస్త్రాణస్థితిలోయుండెను. ఒంట్లోబలములేనప్పుడు అనేక జబ్బులువచ్చుట సహజము. పిల్లయు పిల్లవాడును చిక్కిపోయి, తిన్నది జీర్ణించుకొను శక్తిలేక, తిన్నది వొంటపట్టక పోవుటవలన దేహముసరిగాపోషణ జెందక అందువలననరములకుబలములేకయుండెను. వ్యాయామము చేయవలయుననిన బలములేనందున చేతకాకయుండెను. ముందే టీకాలు తీయించినట్లయిన ఇంత తొందరకలుగకయుండును.

రెండవ యుదాహరణము. Case B.

రెండవ యింటిలో కానుపు చేయుటకుగాను నేను వెళ్లియుంటిని. అచ్చట సుమారు మూడు సంవత్సరముల వయస్సుగల వాడొక పిల్లవాడు కాళ్లుచేతులు చిక్కి కడుపు మాత్రము పెద్దగా ముందరికివచ్చియుండెను. నా పనంతా అయిన పిదప, ఈ పిల్లవానికేమైనదని నేను విచారించగా వీనికేమైనదో మాకు తెలియదు. ఒక సంవత్సరము నుంచి వీడిట్లా అయినాడు. కాఫీ త్రాగుతాడు అన్నము తింటాడు. కాళ్లుచేతులు చిక్కిపోతూ వున్నవి, లేచినిలబడలేడు, నడవలేడు అని చెప్పిరి. అప్పుడు వీనికి నేను ఉపచారముచేసెద, నేను చెప్పిన ప్రకారము మీరు చేయవలసినది అని చెప్పి మరుసటి దినమునుంచి ఉపచారము చేయుటకు మొదలుపెట్టితిని. రెండు వారములైన తరువాత కడుపు మెత్తబడినది, కడుపు ప్రమాణము కొంచము తగ్గినది. పిల్లవాడు దేకుతూ ఉండినవాడు గోడపట్టుకొని నిలుచుండుటకు ప్రయత్నము చేయుచుండెను. నాలుగవ వారమందు పిల్లవాడు గోడపట్టుకొని నడువసాగెను. అప్పుడు మూడు చక్రముల చిన్నబండి చేయించి ఒకరు వెంటయుండి బండిని గట్టిగా పట్టుకొనిన పిల్లవాడప్పుడు మెల్లగా నాలు గడుగులు నడుచుచుండెను. మందు పథ్యము యథాప్రకారముగా జరుపుట వలన కొన్ని దినములకా పిల్లవాడు మెల్లమెల్లగా నడుచుచుండెను. కడుపు చిన్నదై పోయెను. కాళ్లుచేతులు కొంచము లావుగా అయినవి. ఇంత కాలము వీరు అలక్ష్యము చేసిరి.

మూడవ యుదాహరణము—Case C.

ఒక పడుచు తొలిచూలు ప్రసవించినది. ప్రొద్దున ౧౦ గంటలకు పిల్లవాడు జన్మించెను. పుట్టినప్పుడు సన్నధ్వనితో యేడ్చెను. సాయంకాలము వరకు అప్పుడప్పుడు మెల్లగా యేడ్చుచుండెను. రాత్రియేడ్పు మానివేసెను. తెల్లవారి ౭ ఘంటలకు ములు

గుటకు మొదలు పెట్టెను. ఇది 'ఆస్ఫిక్సియా' కేసు. ఇది ప్రాణాపాయకరమైన జబ్బని వారికి తెలియనందున, బిడ్డ మెల్లగా యేడ్చినప్పుడే జాగ్రతీయునది, దీసుకొనలేదు. సాయంకాలము లోపల శిశువు చనిపోయెను.

నాల్గవది—Case D.

ఒక పడుచు తొలిచూలు, చాలా కష్టపడి ప్రసవించినది. ప్రసవము ఆలస్యమగుటచేత పిల్లవాడు అసలే యేడ్వలేదు. ప్రసవమునకు నేను వెళ్లినందున, రెండు ఘంటలవరకు ఆ శిశువుకు తంటాలు బడితిని. ప్రాణము లేనట్టే యుండెను. తరువాత మెల్లగా సన్నని ధ్వనితో ఒకసారి యేడ్చెను. అప్పుడు నాకు ధైర్యము కలిగి, శిశువు బ్రతుకవచ్చునని తోచెను. మరి కొంతసేపు తంటాల బడుటవలన, బిడ్డ బాగ యేడ్వసాగెను. ఇది ౩౫ సంవత్సరముల క్రింద, కరెంపగనియున్న కొత్తపల్లియను గ్రామములో జరిగినది. పిల్లవాడు ౭ సంవత్సరముల వయస్సుగలవాడై నప్పుడు వానిని నా వద్దిక తీసికొని వచ్చియుండిరి.

అయిదవది—Case E.

౧౯౨౧ వ సంవత్సరములో హైదరాబాదునయందే ఒకరింటికి ప్రసవ కేసుకు నేను వెళ్లియుంటిని. ఆమె చాలా నిస్త్రాణస్థితిలో యుండెను. గర్భిణిగానున్నప్పుడు ఆమెబిడ్డ చనిపోవుటవలన ఆమె చాలా బలహీనస్థితిలో యుండెను. అందువలన కష్టప్రసవమై రాత్రి ౧౧ ఘం॥ ప్రసవమైనది. జన్మించినట్టి శిశువు యేమాత్రము ప్రాణము లేనివాడుగా [illegible] అప్పుడు నేయు [illegible] టవలన, ఆట్టి కేసుకు [illegible] చేయబడెను. పడకొ [illegible] విధముల ప్రయత్నపడుచుండ ఒక ఘంటకు కొంచె [illegible] అప్పుడు బ్రతుకవచ్చునని తొంచెను ఆశకలిగెను. యథా ప్రకార

ముగా ఉపచారము జరుగుచుండెను తరువాత శిశువును రెండు దెబ్బలు వేసినప్పుడు మాత్రము యేడ్చెను. అప్పటికి రాత్రి మూడు గంటలైనది. అప్పుడు నేను యింటికి వెళ్లిపోతిని. మరునటిదినము ప్రొద్దునపోయి చూచునపుడు పిల్లవాడు బాగాయుండెను. మామూలు శిశువులు యేడ్చునట్లు యేడ్చుచుండలేదు. అయితే రెండు మూడుదినముల వరకు మెల్ల మెల్లగా యేడ్చుటకు మొదలుపెట్టెను. D. కేసు E. ఈ రెండు కేసులు చాలా కష్టమైన కేసులు, బ్రతుకుదురను ఆశ బొత్తిగా లేకుండెను. ఇట్టి కేసులు బాగౌట దైవ సంకల్పమని తోచుచున్నది. ఇట్టి శిశువులు బ్రతుకుట చాలా అరుదు. ఇందువలన సాధారణ మైనట్టి ఇట్టి కేసులకు తత్క్షణమే మనఉపచారము జరిగినట్లయిన నిర్జీవులుగా పుట్టినట్టి శిశువులు బ్రతుకవచ్చునని తోచుచున్నది

ఆరవది Case F.

ఒక బిడ్డ ఆరుమాసములవాడుకాగానే 'రికేట్సు' చేత (Riekets) కాళ్లు చేతులు సన్నగా యగుచు దినదినము బలహీనత జెందుచుండెను. ఇదియొక తరహావ్యాధి. పిల్లవాడిట్లు ప్రతి దినము చిక్కిపోవుటకు కారణమును తల్లి దండ్రులు తెలిసికొనలేక పోయిరి. డాక్టరుకు చూపుటలో ఇవ్వాళ రేపు అని కాలము గడచిపోయెను. రెండుమాసములగువరకు పిల్లవాడు చాలా బలహీన స్థితికివచ్చెను. అప్పుడు ఒకదినము నేను ఆ పిల్లవాని స్థితి చూడగా వాడు బ్రతుకుట కష్టమనితోచెను. వీనికి ఉపచారము చేయవలయునని నాకు తోచెను. మరునటిదినమునుంచి ఉపచారము చేయుటకు మొదలుపెట్టితిని. రెండువారములకు బిడ్డబ్రతుక వచ్చునను యాశకలిగెను మూడవవారములో చేతులుకొంచెము గుండ్రము గాను, కాళ్లు ముసలివాళ్ల కాళ్లలాగున ఉన్నట్టివి ఇప్పుడు కొంచము గట్టిగాఅయినట్లు తోచెను. నాల్గవ వారములో

పిల్లవానితూనిక యెక్కువయినది. ఇది చూచి తల్లి దండ్రికి చాలా సంతోషమైనది. ఇంకా రెండువారములు ఉపచారము యధాప్రకారము చేయుటవల్ల బిడ్డ పూర్తిగా కుదిరెను. ఆపిల్లవాడిప్పుడు యేడు సంవత్సరములవాడై బడికి పోవుచు ఇంగ్లీషు ఉర్దూ బాగా చదువు చున్నాడు.

ఇంకొకరి పిల్లకు ఇదేప్రకారముగా యేడవమాసములో ఇదేవ్యాధివచ్చెను వారు అజాగ్రతగాయుండిరి. సంవత్సరము కాకమునుపే ఆబిడ్డ మృతిజెందెను. వ్యాధివచ్చినవారందరు బ్రతుకుదురని గట్టిగా చెప్పుటకు వీలులేదు. అయితే జబ్బురాగానే ఆలస్యముచేయక డాక్టరుకుచూపి ఉపచారము చేయుటలో శ్రద్ధ తీసుకొనుట చాలాముఖ్యము. ఉపచారముచేసిన తరువాత బ్రతుకనిపక్షమందు ఆయుష్యములేదనియు మాఅదృష్టమనియు చెప్పుకొనవచ్చును కాని ఉపచారము చేయక అట్లుచెప్పుకొనుట మూర్ఖత్వము. కొన్నిసమయములందు వ్యాధి అకస్మాత్తుగా వచ్చును కొన్ని సమయములందు బిడ్డలు దుర్బలులుగానుండుటయే వ్యాధికి ముఖ్యకారణమగును. శీత భేదులు (జిగటవిరేచనములు) రక్తభేదులు, మేలేరియా, యిన్‌ఫ్లూయెన్‌జా, నిమోనియా, వాయిదాజ్వరము (విషజ్వరము), పండ్లువచ్చునప్పుడు అగుచుండునట్టి భేదులు, అమ్మవారుమొదలగునట్టి వ్యాధులచేత చిన్నబిడ్డలు కాయలాపడి బాగైన తరువాత బిడ్డచాలా దుర్బలముగాయుండును. సాధారణముగా ఈదుర్బలతయే అనేకవ్యాధులకు కారణమగును. కొద్దిలో చక్కబెట్టుకొనినట్టి అనేకసంగతులను అశ్రద్ధతో జూచుటవలన కష్టములు సంభవించుచుండును. కాబట్టి శిశురక్షణను గురించి ప్రతియొక చిన్నచిన్న సంగతిని గూడా తీసుకొని వ్రాయుచున్నాను. బిడ్డలను పెంచుటనుగురించి తెలియనందున అనేక పొరబాట్లు జరుగుటసహజము.

చంటిబిడ్డలు ఒక సంవత్సరమువారగువరకు, ప్రతిదినము రెండు మూడుసార్లు ధారాళముగా [illegible] విరేచనమగుటయు, శిశువుయొక్క మూ[illegible] తెల్లగానుండవలెను. మూత్రముచే [illegible] బట్టగుడ్డ [illegible] ముగానుండకూడదు. బిడ్డమబ్బుగాలేక చురుకుగా ఆడుకొనుచు యుండవలెను. వయసుకుతగినట్లు బిడ్డయొక్క నాళ్లు చేతులు లావుగానుండవలెను. ఇట్లుండినట్లయిన, బిడ్డఆరోగ్య స్థితియందున్నదని తెలియవలెను.

నాస్నేహితురాలి కుమారునికి వొంట్లో బాగాలేదనియు జిగటు విరేచనములగుచుండి, దానిమీద చాలా జ్వరము వచ్చి, యీడ్పు (Fits) వచ్చినదని నాకు తెలిసినది. మరునటి దినము నేను ఆ పిల్లవానిని చూచుటకై వారింటికివెళ్లియుంటిని. ఆదినము వారింట్లో విందు భోజనముజరుగుచుండెను. మీపిల్లవాని. కెట్లున్నది? అనినే నడుగగానే.—అదిగో! అచ్చటబోంచేస్తున్నాడు, మీరు వానిని గుర్తుపట్టలేదా? అని జవాబుచెప్పెను. కాయిలా ఉన్నవాడు వీడేనా? అని నే నడిగి, వాని విస్తరివైపుచూడగా— ఆవిస్తట్లో, నూనెలో గోలించిన వడ, మురుకు, పొంగప్పు, యేదో లడ్డు ఇవన్నియు పెట్టుకొని ఆపిల్లవాడు తనకిష్టము వచ్చినదానిని తినుచుండెను. ఇదిచూచినాకు చాలా ఆశ్చర్యమైనది. అయితేవారింట్లోనందరు యేమీ చెప్పకూడదనితలచి, ఊరకుండి, కొంతసేపు కూర్చొని తరువాత వెళ్లివస్తిని. భేదులు, జ్వరము, యీడ్పువచ్చినట్టి రెండేడ్లపిల్లవానికి, అన్నము పెట్టుటేతప్పు. అట్లుండ, సులభముగా జీర్ణముకానట్టియు గోలించినట్టియు ఉపదార్థములను పెట్టుటమరీతప్పు. ఇట్టి అజాగ్రతవలన, ఒకప్పుడు అప్పుడే యేమియు చెరుపుకాకపోయినను, తరువాత దానినుంచి నష్టముకలిగియే తీరును. మొన్న అప్పవడతిన్నందుననే అయియుండునని వారికితోచదు. "యేమో పిల్లవానికి మరీతెల్లగా భేదులగుచున్నవి;" అని

మాత్రము చెప్పకొందురు. కొన్నిదినములైన తరువాత, ఆపిల్ల వానిని మాయింటికి యెత్తుకొనివచ్చియుండిరి. వాడు అశక్తుడుగానే కనబడెను. కడుపుపెద్దదిగా యుండెను. కొన్నిదినములైన తరువాత బాగాయెను.

సాధారణముగా మనలో అగుచుండునట్టి పొరబాట్లను గురించి విచారింతము

మొదటిది— బిడ్డలకు జబ్బుచేసినప్పుడు, బిడ్డను డాక్టరుకు రేపుచూపుదము, యెల్లుండిచూపుదము అని చెప్పుచూ ఆలస్యముచేయుట.

రెండవది— ఇంటిపనులలోనేయుండి డాక్టరు చెప్పిన ప్రకారము యేదేదియెట్లు చేయవలెనో, యేయేవేళ్లకుయేది చేయవలెనో అది సరిగాచేయకపోవుట.

మూడవది— సాధారణముగా ఎండకాలములో అమ్మవారు (Small-Pox) యెక్కువగానుండును. అమ్మవారుచేత అనేక బిడ్డలు చనిపోవుదురు. వర్షాకాలములో పుట్టిన బిడ్డలకు యెండకాలము రాకమునుపే టీకాలు తీయించక పోవుట; సంవత్సరము రెండు సంవత్సరముల బిడ్డలైనను టీకాలు తీయించ వలయునను సంగతి మరచిపోవుట; ముక్కు కుట్టించుటకు, చెవులుకుట్టించుట మొదలగు వానికొరకు అనుకూలముచేసికొనెదరు కాని, బిడ్డ యేమాదిరైనను, టీకాలు తీయించుటకు మాత్రము అనుకూలము చేసికొనక పోవుట; సాధారణముగా, బిడ్డకు మూడవనెలయందో లేక అయిదవ నెలయందైనను తప్పకుండా టీకాలుతీయించవలెను. నామకరణం, చెవులుకుట్టించుట, అన్నప్రాశనము మొదలగునవి ఈ నెలయందే చేయవలయుననియెట్లు తలచెదరో అట్లే టీకాలు

మూడవ నెలయందైనను అయిదవనెల యందైనను చేసేతీరవలెనని అలవాటు పెట్టుకొనవలయును.

నాల్గవది:-టయిఫాయిడ్‌జ్వరము, నిమోనియా, అమ్మవారు ఇన్‌ఫ్లూయెన్‌జా మొదలగు వ్యాధివచ్చి దానినుంచి బిడ్డబాగైన తరువాత దుర్బలముగా నుండునట్టి స్థితియందు (Convalescent Stage), ఎట్లు కాపాడవలెనో, ఆ బిడ్డకు యెట్టి ఆహార మివ్వవలయునో ఇది అనేకులకు తెలియదు. చిన్న బిడ్డలకు జిగటవిరేచనములు, రక్తవిరేచనములు, మరియు పండ్లువచ్చునప్పుడు అగునట్టి నీళ్ళవిరేచనములు, అయినప్పుడు వారికి యే ఆహారము ఒంటికి మంచిదో యెరుగనందున, యేదంటె అది పెట్టుట వలన విరేచనములు త్వరగా కట్టుబడక ఇంకా మొండిపడి యెన్ని మందు లిచ్చినను నిలవక దినదినము బిడ్డకు దుర్బలత యెక్కువగును. ఎప్పుడైతే, దుర్బలత హెచ్చునో, అప్పుడు మొండిపడినట్టి వ్యాధి కుదురుట చాలా కష్టము. ఒకప్పుడు మందులచేత వ్యాధి కుదరక మొండిపడి నప్పుడు, ఆ బిడ్డయొక్క ఆహారము విషయమై శ్రద్ధతీసుకొనుటవలన, పైనజెప్పినట్టి విరేచనములు మెల్లమెల్లగా నిలిచినవి. చిన్న బిడ్డలకు ఆరోగ్యకరమగు ఆహారమే చాలా ముఖ్యమైనది. మందు యెట్లు అవశ్యమో అట్లే, ఆహారము (Diet).

చిన్న బిడ్డలు జబ్బుగానున్నప్పుడు కానిలేక బాగైనపిదప దుర్బలముగా నున్నప్పుడు కాని ఇవ్వవలసినట్టియాహారము.

ఆహారమునుంచి లాభముకలదు మరియు ఆహారమునుంచే నష్టముకలదు. “Diet is a very important thing.” అని చెప్పబడియున్నది. అనగా, ఆహారము చాలాముఖ్యమైనట్టివిషయము. చిన్నబిడ్డలు జబ్బుపడినప్పుడు, వారిజబ్బునుపట్టియు, వారు బలముగానున్నారా లేక దుర్బలముగా నున్నారా అను

వారగు వరకు, అన్నముకూడా బలాత్కారము చేసి పెట్టకుండుట ఆరోగ్య నియమము. మూడవ సంవత్సరము నుంచి బిటుకులు బిటుకులుగా లేక మెత్తగా ఉడికినట్టి అన్నమును రెండు పూటలు పెట్టవచ్చును. అనేకులు, తమరుచులనుబట్టి బిడ్డలకు పెట్టుదురు. పోనీ పాపము! చిన్నబిడ్డకదా! అనిపిచ్చిప్రేమచేత కొందరు, వీనివలన పిల్లలయొక్క ఆరోగ్యము చెడునని తెలియక కొందరు, తమకు బాగాయుండినదంతయు, చిన్నవారికి పెట్టుచుందురు. మూడు సంవత్సరముల వయస్సుగలయొకబిడ్డ, ఇంట్లో కర్బూజపండు తెచ్చుకొని అందరు తినుచుండగా అందరు తలాఒక్కొక్కతునక ఆబిడ్డచేతులో పెట్టిరి. అన్నితునకలు బిడ్డతిన్నది. ఎప్పుడు యేడవనట్టిది మధ్యరాత్రి లేచి కడుపునొప్పియని యేడ్వసాగెను. చాలా యేడ్చుటవలన వేడినీళ్లు ఒక సీసాలో పోసి కొంతసేపు కాపిరి. కొంచము మాత్రమే తక్కువైనది. కడుపునొప్పి పూర్తిగా పోనందున తెల్లవారగానే బిడ్డను డాక్టరు వద్దకి తీసుకొని వెళ్లిరి. అప్పుడు, నిన్నటిదినము ఈబిడ్డయేమిమితిన్నదని డాక్టరు అడుగగా, "మామూలుగా ప్రొద్దున అన్నముతిన్నది. సాయంత్రము సరీగా అన్నము కూడా తినలేదు. సాయంత్రం నాలుగుఘంటలకు కొంచము కర్బూజ పండుమాత్రము మాతో తిన్నది." అని తండ్రిచెప్పెను. కర్బూజపండే బిడ్డశక్తికిమీరి నాలుగు తునకలు యెక్కువగా తినియుండునని డాక్టరు గ్రహించి, మందుతయారుచేసుకుంటూ, యెన్నితునకలు తిన్నదండీ ఈ బిడ్డ'? అని ప్రశ్నవేయగా మేమందరము తినుచుండగా మా వద్దికి వచ్చినప్పుడు రెండుతునకలు చేతులో పెడితిమి అని జవాబుచెప్పెను. అజీర్తిచేతనే కడుపునొప్పి లేచినదని తెలిసికొని, డాక్టరు మందుఇచ్చెను. బిడ్డను ఆదినము పాలమీదనే యుంచమని చెప్పెను. అట్లుచేయుటవలన మరుసటి దినమునకు బిడ్డబాగా అయినది. మిత్రులారా! పండునంచే మూడు సంవత్సరముల బిడ్డకు అజీర్తిచేతకడుపునొప్పి లేచినప్పుడు, వడ, పకోడీ,

యెన్ని దినములదో పాతఖోవాతో చేసిన గులాబ్ జామూన్, ఫేడా, బర్ఫి, కచూరి, బుందీలడ్డూ, బేసన్ లడ్డూ, పప్పుశేవు, నిన్నటి అప్పాలు, భక్ష్యములు మొదలగు వానిని మూడు సంవత్సరము లగు వరకు బిడ్డల కంటికి పడనివ్వరాదు. వీనివలన బిడ్డలకు తప్పక కష్టము కలుగును. "ఎందుకోగాని, రాత్రంతయు కృష్ణుడు నిద్రనే పోలేదు. ఉలికిపడుతూ తెల్లవార్లు కలవరిస్తూనేయుండెను. ఇప్పుడేమో వాంతిచేసుకున్నాడు. ప్రొద్దటినుండి యేమీ తినలేదు, అన్నముతినలేదు, నిన్న బాగానే అన్నముతిన్నాడు. ఈవేళ పాలు ఇస్తే అవికూడా వెళ్లిపోయినవి. ఏమైనదోయేమో తెలియదు. నిన్ననాతో నాలుగు బజ్జీలుమాత్రము తిన్నాడు. వాని తండ్రి వచ్చుటయూయుండు కొంచము లడ్డుతిన్నాడు. ఇంతే! ఇంకేమి లేదు" అనిచెప్పుదురు. గాని, మొన్నటిబజ్జీలు నిన్నటిలడ్డూ ఇంతపని చేసినదని యెరుగరు. ఒకసారి, జీర్ణక్రమము (Digestive System) ఆనేదానిలో యేమాత్రమెచ్చులేక్కైనను తనపని సరిగా చేయదు. అజీర్తిచేత అనేక వికారములుకలుగును కొందరికి దాని ఫలము మూడు నాల్గు దినములకు కనబడును. చిన్నపిల్లలకు పాలు, సంత్రాపండ్లు, మొసంబీలు (బత్తాయి), పచ్చిద్రాక్ష, పచ్చి ఖర్జూర (పేంఖజూర్) యెండుఖర్జూరపంఢు, మునక్కా, కిస్మిస్లు మొదలగునవి ఉత్తమమైనవి, ఆరోగ్యకరమగునవి. అరటిపండ్లలో పొట్టు సన్నగానుండు అరటిపండ్లు మంచివి. అయినను పైన చెప్పిన పండ్లలాగును కావు: ఎంతమంచివైనను ఒకటి రెండు మాత్రమే ఇవ్వవచ్చును. మురుముూరాలు [బియ్యపుపేలాలు] వడ్లపేలాలు పెట్టవచ్చును. తాత్పర్యమేమనగా, బిడ్డలకు మేలు జేయునట్టి పదార్థములను మాత్రమే పెట్టవలయునుగాని, వారికినష్టమును కలుగజేయునట్టి వానిని పెట్టుటవలన వారి ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుటకు మనమే కారణభూతులమగుచుందుము. ఇట్టి సంగతులు అనేకులకు తెలియనందున, చిన్నపిల్లల యొక్క ఆహారము విషయమై చాలా అజాగ్రతే జరుగుచుం

డును. పిల్లలకు చెరుపుచేయునట్టి పదార్థములను పెట్టుటలో యేమి ప్రేమ! వారికి ఆరోగ్యకరమైనట్టియు, బలమును కలుగజేయు నట్టియు, పదార్థములను పెట్టవలయునే కాని, వారికి నష్టము కలిగించు వాటిని పెట్టగూడదు. బిడ్డల జీర్ణకోశము చాలా నాజూకు గా యుండును. వారు దినదినము పెరుగువారు గాన, వారికిచ్చు యాహారము, వారి దేహమునకు బలము కలుగజేయునదిగా నుం డుట అత్యావశ్యకము. యీ ఆహారమునుంచే, బిడ్డలకు రక్తవృ ద్ధియై, వారి దేహము పోషింపబడును. కాబట్టి యీ విషయమై యింత వివరముగా వ్రాయబడినది.

౨. చిన్నబిడ్డలను ముద్దుపెట్టుకొనుట.

చిన్నబిడ్డలను, చెంపలమీద, నొసలుమీద ముద్దుపెట్టు కొనవలయునే కాని, నోటిమీద ముద్దుపెట్టుకొనగూడదు. జ్వరము, దగ్గు, జలుబు, కక్కువాయుదగ్గు మొదలగు జబ్బులు గలవారు, శిశువులను గాని, చిన్న బిడ్డలను గాని ముద్దు పెట్టుకొన గూడదు. తట్టు, ఆటలమ్మ, పెద్దమ్మవారు మొదలగునవి వచ్చినవారు, స్నానముచేసిన తరువాత పది దినములవరకు, చిన్నబిడ్డలను ఎత్తుకొనగూడదు. మరియు ముద్దు పెట్టుకొనకూడదు. ఇట్టి ఆరోగ్య నియమములు అనేకులకు తెలి యవు గనుక, యెరిగినవారు యితరులకు తెలుపుచుండవల యును. గజ్జపుండ్లు, గజకర్ణి, చెవ్వ మొదలగు పుండ్లు ఉన్న వారు చిన్న బిడ్డలను అంటనే గూడదు.

౩. శిశువుల మరణ సంఖ్య.

అమెరికా మరియు యూరోపు దేశమందు శిశువులమరణ సంఖ్య కంటె మనదేశమందు శిశుమరణ సంఖ్య యెక్కువ గాను న్నట్లు తెలియ వచ్చుచున్నది. ఆలోచించి చూడగా ఇది కొంత మట్టుకు మన యవిచారము యొక్క పరిణామమని చెప్ప వచ్చును.

అది యెట్లనిన:—

(౧) కష్టప్రసవములయందు సాధారణముగా మనలో జరుగుచుండునట్టి అవ్యవస్థచేత, కొన్ని సమయములందు శిశువున కపాయము సంభవించి, గర్భమందు కాని లేక పుట్టిన తత్క్షణమే కాని మృతిజెందు సంఖ్య కొంతయు;

(౨) 'ఆస్ఫిక్సియా' (Asphyxia) యను జనన దోషము వలన చనిపోవు సంఖ్య కొంతయు;

(౩) శిశువులకు అయిదు నెలలలోపలనే టీకాలు వేయించక పోవుటవల్ల అమ్మవారు (Small-Pox) చేత, మృతిజెందు సంఖ్య కొంతయు;

(౪) చిన్నబిడ్డలకు సాధారణముగా వచ్చుచుండునట్టి, బంక విరేచనములు, నీళ్ల విరేచనములు, కామిల్లు, కడుపులో గడ్డ మొదలగునట్టి జబ్బులు వచ్చినప్పుడు, ఆరంభమందే జాగ్రత తీసుకొనక పోవుటచేత, వ్యాధి ముదిరిపోయి చనిపోవు సంఖ్య కొంతయు;

(౫) స్వార్జితములగు అంటురోగముల పాలబడి మృతినొందు సంఖ్య కొంతయు;

(౬) తల్లుల యొక్క అజాగ్రతచేత, మంచము, తొట్టె, కుర్చీ యెత్తైన గద్దె మొదలగు వాని మీదినుండిపడి ప్రమాదము గలుగుటచేతను, నల్లమందు వేయుటచేతను మృతిజెందు సంఖ్య కొంతయు;

ఈ ప్రకారముగా మనదేశమందు, ఒక సంవత్సరము వయస్సు లోపలను, మూడు సంవత్సరముల వయస్సు లోపలను చంటి బిడ్డలు మృతిజెందుచుందురు. ఐరోపా, అమెరికా దేశములందు,

శిశురక్షణను గురించి అచ్చటి స్త్రీలు యెరుగుటచేత చంటి బిడ్డల విషయమై వారు చాలా జాగ్రత తీసుకొనుచుందురు. అందువలన మన దేశమందు శిశుమరణ సంఖ్యకంటె వారియందు తక్కువగా నుండును. కాబట్టి మనము కూడా జాగ్రత తెచ్చుకొని పసిబిడ్డల విషయమై చాలా శ్రద్ధతీసుకొనవలెను.

౭. 'ఆస్ఫిక్సియా' యను జనన దోషము. (Asphyxia.)

సాధారణముగా, శిశువు భూమిమీద పడగానే యేడ్చుట స్వాభావికము. జన్మించిన క్షణమే యేడ్చుట వలనను ఊపిరి పీల్చుకొనుటకు మొదలు పెట్టును. శిశువు, తల్లిగర్భమందు ఉండునంతవరకు ఊపిరి తీసుకొనుట యవసరములేదు. అయినను, జన్మించగానే ఊపిరి తీసుకొన్ననే శిశువు బ్రతుకును. ఊపిరి తీయుటకు యేడ్చుట అవసరము. కాబట్టి జన్మించగానే, బిడ్డ యేడ్చునట్లు చేయుట ముఖ్యము. అయితే ఆస్ఫిక్సియా యను దోషముచే శిశువు జన్మించగానే యేడ్వకుండును. యేడ్చినను, [illegible] మెల్లగా యేడ్చునేగాని, మామూలుగా బిడ్డలు యేడ్చునట్లు గట్టిగా యేడ్వకుండును.

ఆస్ఫిక్సియా, యనగా శిశువుజననమొం[illegible], ఉ[illegible]ంచుటవలన, ఊపిరి ఆడక గట్టిగా యేడ్వ[illegible]. కాబట్టి ఇది జననదోషమనబడును. ఆరోగ్యముగా [illegible] పులాగున, ఈ శిశువుచురుకుగా లేక [illegible] మీద కళలేకుండును. ఇట్టి శిశువుయొక్క [illegible], [illegible] నీలవర్ణముగా యుండును.

చికిత్స:— శిశువు భూమిమీద పడగానే, [illegible] కొంచము చేతిలో తీసుకొని శిశువుయొక్క [illegible] మూడు సార్లు చల్లుటవలన యేడ్చును. స్వచ్ఛ[illegible] కుడిచేతిచూపుడు వ్రేలికి చుట్టుకొని, [illegible]

వరకు మెల్లగా దూర్చి బాగా తుడువవలెను. అప్పుడు బిడ్డ శాంతి
చేయును. ఒకవేళ బాగా యేడ్వని యెడల, ఒక కోడి ఈక తె
చ్చి తెల్లటి బట్టతో బాగా తుడిచి దానిని శిశువుయొక్క గొంతు
లోనికి దూర్చి మెల్లగా ఆడించవలెను. గట్టిగా యేడ్వని యెడల
మరియొకసారి చల్లటినీళ్లు ముఖము మీద రెండు మూడు సార్లు
చల్లవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన గొంతులోని శ్లేష్మము వెళ్లిపోయి,
యేడ్చుటకు గొంతుసాపు అగును. అప్పుడు బాగా యూపిరి పీల్చి బిడ్డ
యేడ్చును. ఒకవేళ, ఇంతచేసిన తరువాత కూడా బిడ్డ యేడ్వకపోయి
నందు, ఒకనిమిషమైనను ఆలస్యము చేయక శీఘ్రముగా వెళ్లి డాక్టరును
పిలుచుకొని రావలెను. డాక్టరు వచ్చువరకు రెండుమూడు చుక్కలు బ్రాం
బ్రాందితీసుకొని ఒక టీచంచాడు వెచ్చని నీళ్లలో కలిపి
శిశువునకు త్రాపవలెను. అయిదు చుక్కలు బ్రాంది నీళ్లలో తీ
సుకొని శిశువుయొక్క ముఖము రాచవలెను. పైన ఉపయో
గించిన కోడియీకెను కడిగి, మరియొకసారి గొంతులోనికి దూర్చి
ఆడించవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన, శిశువుచాలామట్టుకు శాంతి
చేయును. గట్టిగా యేడ్వక, మెల్లగా యేడ్చేనేని, మరొకసారి
కూజాలో చల్లటినీళ్లు ముఖము మీద ఝల్లున చల్లవలెను. ఇట్లు
రెండు మూడుసార్లు. భయపడక, జలుబుచేయునేమోయని తలచ
క, ముఖము మీద చల్లుటవలన, శిశువుయొక్క శ్వాస వెచ్చగు
ను. అప్పుడు, ఇదేసమయమునందు, బిడ్డయొక్క పిరుదులమీద
రెండు దెబ్బలు, వీపుమీద రెండు దెబ్బలు చురుకు తాకున
ట్లుల వేయుటవలన, శీఘ్రముగా, బిడ్డ బిగ్గరగా యేడ్చును.
ఒకసారి, గొంతెత్తి బిగ్గరగా యేడ్చినట్లయిన, శిశు
వున కింకభయములేదని తెలియవలెను. అప్పుడు, మిరియాలు రెండో
మూడు పెద్దమిరియాలు యేరి తీసుకొని ఒక చిన్నతునక దాల్చిని
చెక్క ఈ రెంటిని నాలుగు చంచాల నీళ్లు నిప్పుమీద పెట్టి
ఆ నీటిలో అట్లే వేసి కొంచెము యెఱ్ఱగా అయినతరువాత దించు
కొని దానిలో నాలుగు చిన్న చంచాల ఆవుపాలుపోసి, కొంచెము

కలకండ చేర్చి ఈ పాలు తెల్లటిగుడ్డతో వడగట్టి కలాయిగిన్నెలో తీసిపెట్టుకొని కొంచము కొంచము, శిశువునకు పోయవలెను. ఇందువలన గొంతులోని మైలనీరు వాంతి ఆయిపోవును.

కొందరు శిశువులుపుట్టగానే యేడ్చి, తరువాత స్నానముచేయించి పరుండపెట్టినప్పుడు, మొదట యేడ్చినట్లు గట్టిగాయేడ్వకుందురు. అప్పుడు, యేమో బిడ్డ గట్టిగాయేడుస్తూ లేదని చెప్పుచు, అలక్ష్యముగా నుందురు. మీరెంతమాత్రము అలక్ష్యముచేయక, మీ స్నానాలు, మీ భోజనాలు అట్టెపెట్టి, త్వరగా, పైనచెప్పిన ప్రకారము బిడ్డకు చికిత్సచేయవలెను. ఈజననదోషమునుండి, ౨౪ ఘంటలలోగాకాని లేక ౪౮ ఘంటలలోగాకాని శిశువుమృతిజెందును. శిశువు యేడ్వక, జీవములేనట్లు భూమిమీదపడినప్పుడు, మీరు తొందరకాని, గాబరాకాని పడక, దానికిచేయవలసిన చికిత్స, ఓపికతో సరిగా చేసితిరేని బిడ్డకు యేమియు భయములేదు. సరిగా యేడ్వటములేదని చెప్పుకొనుచు, బాలెంతపనికాగానే యెవరిమట్టుకువారు తమతమపనులకు వెళ్లినట్లయిన, యుక్తసమయమందు బిడ్డకు ఉపచారము జరుగక పోవుటవలన భయముకలదు. అప్పుడే చికిత్సచేయుటవలన అనేకులు బ్రతికి నేడు పెద్దవారైనారు. మామూలుగా పెద్దధ్వనితో బాగా యేడ్వనట్టి శిశువును, బాలెంతస్వాధీనముచేసి, అందరు పురిటిగది వదలి బయటికిపోకూడదు. ఎవరైన ఒక్కొక్కరు, వంతు వంతుగా పురిటిగదిలో నుండి బిడ్డను జాగ్రతగా చూచుచుండవలెను. బిడ్డ నెత్తుకొని మధ్య మధ్యన చూడవలయును. ఏమైన అనుమానముతోచినట్లయిన, రెండుదెబ్బలువేసి బిడ్డగట్టిగా యేడ్వగలదా లేదాయని చూడవలెను. అస్ఫిక్సియాచేతను, కష్టప్రసవము చేతను, దీర్ఘకాల ప్రసవముచేతను (అనగా ప్రసవము మామూలిదైనను, రెండు దినములు మూడు దినములు కష్టపడుట దీర్ఘకాలప్రసవమనబడును) ఈ మూడు సందర్భములయందు, పుట్టిన మూడు దినముల వరకుచాలా జాగ్రతగా చూడవలెను.

మొదటిది.— బిడ్డయొక్క స్థితిని తెలిసికొనుట; రెండవది— బిడ్డ పెద్దధ్వనితో బాగా యేడ్వజాలకయుండి, అరచేతులు అరకాళ్లు నీలవర్ణముగా నుండినగాని లేక, బిడ్డవొంట్లో రక్తములేనట్లు తెల్లగా (Pale) యుండినచాలా మెల్లగా యేడ్చినప్పుడును, ఒక నిమిషమైనను ఆలస్యము చేయక, రాత్రికాని మధ్యరాత్రికాని అయినప్పటికిని, తొందరగా డాక్టరును పిలుచుకొనివచ్చి ఉపచారము చేయించుటవలన అనేక శిశువులు బ్రతికియున్నారు. యూరోపాదేశమందు ఈ విషయమై చాలాజాగ్రత తీసుకొనెదరుగాన, ఈ జబ్బునుండి బిడ్డలుచనిపోవుట అరుదు. కాబట్టి ఇట్టిసంగతులను తెలిసికొని యుక్తసమయమున జాగ్రత తీసుకొనెదరని నమ్ముచున్నాను.

౫. దాయీలచేత పాలిప్పించుట.

కొందరు పడుచులు దృఢముగాను ఆరోగ్యముగాను యుండియు తమ బిడ్డలకు తాము పాలివ్వక వారిని దాయీల స్వాధీనముజేసి తాము నిశ్చింతగా నుందురు. ఏవో కొన్ని పిచ్చి వి రములచేత వీరిట్లు చేయుచుందురు.

నవమాసములుమోసి కనినట్టితల్లి తన బిడ్డకు తాను పా వ్వకపోవుటయన్న చాలా విచారకరమైనట్టి సంగతి. "మనిషిపాలు కావలసినది! తల్లిపాలే ముఖ్యమా, దాయీచేత పాలిప్పించిన కాదా' యని తలచెదరు. అయితే, తల్లిపాలకును దాయిపాలకును గల భేదమును వీరెరుగనందున యిట్లు చేయుదురని తలచెదను. దాయీలచేత శిశువులకు పాలిప్పించుట వలన గలుగు నష్టమును మాతలెరుగుదురేని యిట్లు చేయకుందురని తోచుచున్నది. కాబట్టి, తల్లిపాలవలనగలుగు లాభమును, దాయీపాలవల్లగలుగునష్టమును దెలుపబోవుచున్నాను.

స్త్రీయొక్క గర్భమందు పిండోత్పత్తి అయినప్పటినుండే, ఈ శిశువుకొఱకు యాహారమును భగవంతుడు సిద్ధముచేయుచుండును.

ఇట్లు భగవంతుడు బిడ్డలకొఱకు మనకిచ్చినట్టి పాలను బిడ్డలకిచ్చుట
మనధర్మము. స్వచ్ఛతయనుమాట నెరుగనట్టియు, స్వేచ్ఛావిహారి
ణులగునట్టియు, కల్లుసారాయి మొదలగు మత్తుపదార్థములను
సేవించునట్టియుదాయీలచేత మీబిడ్డలకు పాలిప్పించుటవలన చా
లానష్టముగలదు. బిడ్డలకు నష్టముగలుగుననే గాక, పాలిన్వకపో
వుటవల్ల తల్లులకుకూడా కొంతనష్టముగలదు. శిశువులయొక్క గ
ర్భవాసావస్థ (అనగా తల్లిగర్భమందుండు కాలము) స్తన్యపానావ
స్థ (అనగా స్తన్యపానముమీద నుండు కాలము,) తరువాత బా
ల్యావస్థ (అనగా బిడ్డలకు ౫ సంవత్సరములవయస్సువచ్చువఱకు)
ఈమూడుయవస్థలు, బిడ్డలయొక్క స్వభావగుణములకు ముఖ్య
కారణములుగానుండును. బిడ్డకుపాలిచ్చునట్టి స్త్రీయొక్క స్వభా
వగుణములు, కొంతవఱకు, ఆ బిడ్డయందు ప్రతిఫలించును. ఉత్తమ
వంశమందు బుట్టునట్టిబిడ్డలు అల్పవిచారములు, నీచాభిప్రాయము
లు గలిగియుండుట విచారకరముకదా! దాయీలచేత మీ బిడ్డల
కు పాలిప్పించుటవలన, బిడ్డలయొక్క ఆరోగ్యము చెడుటేగాక, వా
రి స్వభావగుణములు కూడా ఆదాయీలయొక్క స్వభావగుణము
లను పోలియుండును. ముందీవిషయమై విశేషముగా తెలియ
నగును. కాబట్టి దాయీలచేత పాలిప్పించుటకంటె, మేకపాలుకాని
ఆవుపాలుకాని అలవాటుచేయుట ఉత్తమ పక్షము. ఒకవేళ, దా
యీపాలే ఇప్పించవలసి వచ్చినట్లయిన, ఆదాయీని మీయింట
నుంచుకొని, ఈ బాలెంత ఏరీతిగా నడచుకొనునో, ఆరీతిగా ఆదా
యీని నడిపించవలయును

డాక్టరు హెన్రీజెలెట్ (Dr Henry Jellett) యను ప్ర
సిద్ధుఁడగు వైద్యుల అభిప్రాయము నీ సందర్భమున నీ దిగువ పొం
దు పరుచుచున్నాము:—

("The following are the essentials for a wet nurse:—

1. She must be perfectly healthy and free from any disease which can be communicated to the infant;

2. She must be between twenty and thirty five years of age;

3. Her breasts must be firm with well shaped nipples and contain abundance of milk;

4. Her own infant must be about the same age as, or slightly older than, the infant she is going to nurse, and must be thriving well upon her milk. Also she must be prepared to give up nursing it;

5. Her character must be sufficiently good to allow of her being brought into the patient's house.")

పాలిచ్చుదాయికి దిగువవిషయములు ముఖ్యములైనవి:—

౧. దాయి సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యవంతురాలై శిశువునకు సంక్రమించునట్టి ఏవ్యాధియు లేక యుండవలెను.

౨. ఆమె ఇరువది, ముప్పదియైదు సంవత్సరముల మధ్యవయస్సు గలదై యుండవలెను;

౩. ఆమె స్తనములు గట్టివై చనుమొనలు చక్కని యాకృతితో నాజూకైనవై సమృద్ధిగ పాలుగలిగియుండవలెను;

౪. ఆమెయొక్క శిశువు తాను పాలిచ్చు శిశువుతో సమానమైన వయసుగలదిగాగాని లేక కొంచెము హెచ్చుగనైనగాని, ఉండవలెను. తన పాలపైన ఆమెశిశువు చక్కగా పెరుగుచుండుట గనిపెట్టవలెను. దాయి పనికొప్పుకొనిన సమయమున తన శిశువునకు పాలిచ్చుట మానుకొనుటకు సంసిద్ధురాలై యుండవలెను;

౫. పాలిచ్చుటకై దాయీగా నియమింపబడునామె మన ఇంటిలోనికి రానిచ్చుటకు చాలినంత యోగ్యమైన నడవడి గలదిగా నుండవలెను.

ఈ నియమములనుబట్టి దాయీచే పాలిప్పించుటను గురించి మీరే యాలోచించిన నియ్యవి యెంతకష్టసాధ్యములో మీకే గోచరమగును.

ఒకటి, ఒకటిన్నర సంవత్సరపుచేతిబిడ్డ, కలయట్టి దాయీచేత శిశువునకు పాలిప్పించుట, ఆరోగ్యనియమమునకు విరుద్ధమైనది. నెలశిశువునకు పాలిచ్చుదాయీ రెండు మూడు నెలల బాలింతగా యుండవలెనేకాని, యింతకంటె యెక్కువగా నుండకూడదు. ముదురుపాలవలన, శిశువునకు అజీర్తి యగును; అందువలన బిడ్డకు కొన్ని సమయములందు వాంతులు, విరేచనములు అగుచుండును. కాబట్టి, ఇట్టి పాలవలన, శిశువునకు నష్టమేకాని లాభము లేదు.

మరియు, డబ్బాపాలు, సీసాలలోవచ్చునట్టి పాలపొడికంటెను, అనేక విధములగు ఆకులను తినునట్టి మేకయొక్క పాలు చంటిబిడ్డలకు చాలా మంచివని నా అనుభవముచేత చెప్పుచున్నాను. ఈ పాలవలన యేమియు నష్టము లేదు. వీలున్నయెడల ఒక మంచి మేకను కొనుట ఉత్తమపక్షము. మఱియు, ప్రతిదినము ఒకటే ఆవును తీసుకొని వచ్చునట్లు యేర్పాటు చేసి, యెదుట పిదికించి తీసికొనునట్టిపాలు, దాయీపాలకన్నను, డబ్బాపాలకన్నను, సీసాలో వచ్చుపాలపొడికన్నను చాలా మంచివని నా అభిప్రాయము. ప్రయాణములలోగాని, లేక యెప్పుడో అసందర్భము కలిగినప్పుడుకాని సీసాలోని పాలపొడిని వాడవచ్చును. కాని, సదా వీనిని వాడుట అంతగా లాభకరము కాదని తోచుచున్నది. బిడ్డయొక్క స్థితినిబట్టి ఒకవేళ డాక్టరు చెప్పినప్పుడు, యేదిచెప్పిన, అదివాడవలెను.

౬. తల్లి తనశిశువునకు పాలు ఇవ్వగూడనట్టి సందర్భములు.

తల్లియొక్క దేహస్థితి బాగాలేనప్పుడు, బిడ్డకు పాలిచ్చుట వలన, కొన్ని సమయములందు తల్లికి, మఱికొన్ని సమయములందు బిడ్డకు నష్టముకలుగును. తల్లిపాలు ముఖ్యమైనవైనను, ఇట్టి సమయమందు. పాలు విడిపించుటయే మంచిది. తల్లి ఆరోగ్యముగా నుండి తనబిడ్డకు పాలివ్వకపోవుట యెట్లుసరికాదో, అట్లే, తల్లి కాయలాపడినప్పుడు పాలిచ్చుటకూడా సరికాదు. అట్టి సమయమందు మేకపాలుకాని ఆవుపాలుకాని ఇవ్వవలెను.

బిడ్డకు పాలు విడిపించునట్టి సందర్భములేవియనగా.—

(౧) వాంతిభేదులు (కలరా,) అమ్మవారు, టయిఫాయిడ్ జ్వరము, నిమోనియా, మొదలగునవి వచ్చినయెడల తల్లిపాలు మాన్పించవలయును. తల్లి మరల పూర్వములాగున ఆరోగ్యస్థితికి వచ్చువరకు బిడ్డనుపోతపాలమీఁద పెంచవలెను.

(౨) "అనీమియా" [Anaemia] అనగా, దేహమందు రక్తములేక తల్లి చాలా నీరసముగా నున్నప్పుడును, తల్లికి కామిళ్లు [Jaundice] మొదలగు వ్యాధులు వచ్చినప్పుడును బిడ్డకు, పాలివ్వకూడదు.

(3) తల్లి గర్భము ధరించెనేని, బిడ్డకు, పాలివ్వకూడదు.

(౪) సొమ్మ, మూర్ఛ, క్షయ మొదలైనట్టి వ్యాధులు తల్లియందు సూచించినచో, తత్క్షణమే పాలిచ్చుట మానవలెను.

౭. టీకాలు తీయుట.

ఒక బిడ్డ ఒకటిన్నర సంవత్సరపుది అగువరకు, టీకాలు తీసియుండలేదు. ఆ బిడ్డకు పెద్దమ్మవారు ఒంటినిండా చాలా ఒత్తుగా అయినది. కండ్లలోకూడా అయి ఒక కన్ను కనబడకుండా అయినది. ఇంకొకకన్నుకూడా ఏదో కారణముచేత కనపడకుండా అయినది. ఆ బిడ్డ ఇప్పుడు ౧౩ సంవత్సరముల వయసుగలది. ఈ పము గ్రుడ్డిదై తిరుగుచున్నది. జన్మించిన ఆరుమాసములలోగా టీకాలు తీయించియుండినట్లయిన, అమ్మవారువచ్చినను ఇంత ఒత్తుగా రాకయుండును. అనేకులకు పుట్టిన ఆరునెలలలోనే టీకాలు తీయించకపోవుటవలన, అమ్మవారు జోరుగాయుండుకాలములలో ఆ బిడ్డలకు అమ్మవారువచ్చి కొందరు మృతిజెందిరి; బ్రతికినవారు దుర్బలులైయున్నారు. అరు సంవత్సరములవరకు కూడా టీకాలు తీయించని బిడ్డలు కొందరున్నారు. ఎందుకు టీకాలు తీయించ లేదని విచారించగా, ఎప్పుడు తీస్తామన్నా ఏదోయొక అసందర్భము వచ్చుచుండెనని చెప్పుదురు.

చంటి బిడ్డలకు మూడు నెలలు మొదలుకొని అయిదునెలలలోగా, ఎన్ని అసందర్భములున్నను, తప్పకుండా టీకాలు తీయించవలయును. టీకాలుతీయించుటవలన, అమ్మవారు ఒత్తుగా పోయక యుండుట మొకటిది; ప్రాణభయము లేకపోవుట రెండవ లాభమని చెప్పవచ్చును. ఒకవేళ ఒత్తుగావచ్చినను సులభముగా పోవును. బిడ్డలు బోర్లపడుటకు మొదలు పెట్టుటకు పూర్వమే టీకాలు తీయించవలెను. ఎందుకనగా, బిడ్డబోర్లపడునప్పుడు టీకాలు తీయించినట్లయిన, బిడ్డ బోర్ల పడునప్పుడు చేతులుచాలా నొప్పిచేయును. కాబట్టి, ప్రతి యొకశిశువునకు అయిదుమాసములలోగా తప్పకుండా టీకాలు తీయించవలయును.

టీకాలు తీసినప్పుడు చేయవలసినట్టి జాగ్రత:—

టీకాలు తీసినప్పుడు, మూడు నాలుగు దినములైన తరువాత బిడ్డకు కొంచము జ్వరము కనిపించును. చెయ్యి వాచును. టీకాలు తీసిన స్థలము చుట్టు ఎఱ్ఱబడును. తరువాత పుండ్లు పొంగును. అప్పుడు జ్వరము హెచ్చును. ఈ ప్రకారముగా కొందరుబిడ్డలకు టీకాలు తీసినప్పటినుండి ౧౩ దినములవఱకు, కొందరికి ౧౫ దినములవఱకు జ్వరము వచ్చుచుండును.

జ్వరము దిగిపోయిన రెండు మూడు దినములవఱకు స్నానము చేయించకూడదు. జ్వరము పోయిన తరువాత కూడా, స్నానము చేయించక, ఒక గదిలో తలుపులు కిటికీలు అన్నియు మూసి, ఒక బగోణిలో మంచి వేడినీళ్లు తీసికొని ఒక తెల్లనిగుడ్డ ఆ వేడినీళ్లలో అద్ది నీరంతయు పిండివేసి, దానితో బిడ్డయొక్క దేహము తుడువవలెను. ఒళ్లంతయు ఒకటే సారి తుడువక, మొదట ముఖము, తరువాత మెడ, కడుపు, ఇట్లు ఒక్కొక్క భాగమును వేడినీళ్ల బట్టతో తుడిచి అప్పుడే వేరే మెత్తటి బట్టతో ఆ తడి తుడిచి ఒంటిమీద ఒక ఎండినబట్ట కప్పవలెను. ఈ రీతిగా చేతులు కాళ్లు వీపు మొదలగువానిని తడిగుడ్డతో తుడుచుకుంటూ తత్క్షణమే పొడిబట్టతో తుడువవలెను. అంతేకాని, జ్వరము వచ్చుచుండిన బిడ్డకు టీకాలు తీసి బాగైనపిదప స్నాన మంటియే నీళ్లు పోయవలయునని తలచగూడదు. ఎప్పుడైనను, సన్నగా జ్వరము వచ్చుచున్నప్పుడు, నూనెఅంటించి నీళ్లు పోయకూడదు. పైనజెప్పిన ప్రకారము ఒళ్లు తడిగుడ్డతో తుడువవలెనే కాని, ఒంటిమీదినుండి నీళ్లు పోయుటవలన జలుబు, దగ్గు మొదలగునవి వచ్చును. అప్పుడు, టీకాలు తీసినప్పటినుండి ఈ బిడ్డ దేహస్థితి చెడినది అని తలచెదరు. "మా బిడ్డకు మొదటనే ఏదో యొక జబ్బు ఉండేయుంటుంది. దానిలో టీకాలు తీయించవలయునంటే, ఇంకా వేరే క్రొత్త జబ్బేదో వచ్చునేమోయని భయపడుతూ యున్నాము", అని కొందఱు చె

వ్వుచూ, బిడ్డలకు రెండు సంవత్సరములైనగా టీకాలు వేయించవలెను. టీకాలు తీయుటవలన బిడ్డలు కొంచెము చిక్కిపోవుదురే కాని జబ్బు చేసినదు రాదు. సరియైన [illegible] జబ్బులు వచ్చిన [illegible] కాని, [illegible] ఇవి [illegible] ఇబ్బో అజాగ్రత్తవలనను, [illegible] జరుగుటవల్లను ఇతర జబ్బులు వచ్చుచుండును. సూర్యాంతటి స్నానము చేయించుటవల్లను, స్నానము కాగానే బిడ్డలు ఏమంటే అది తినుటవల్లను, తల్లి బిడ్డకు పాలు ఇచ్చుచుండగనే [illegible] అపథ్యము చేయుటవల్లను బిడ్డల యొక్క దేహస్థితి చెడునే కాని, టీకాలు తీయుటవలన ఎప్పటికిని, వ్యాధులు రావు.

౮. జలుబు.

చంటిబిడ్డలకు జలుబు వచ్చుట సాధారణము. ఇది యొక మామూలి జబ్బైనప్పటికిని, పసిపిల్లలకు [illegible] చాలా బాధాకరముగను. జలుబుచేత, తలనొప్పియు, జ్వరమువచ్చును, ముక్కు మూసుకొనిపోయి ఊపిరి ఆడక చాలా కష్టముగా నుండును. ఊపిరి ఆడకపోవుటవలన పాలు త్రాగుట కష్టముగా నుండును. చంటిబిడ్డలకు ఏది వచ్చినను కష్టమే! దానిని నిర్లక్ష్యము చేయుటవలన, రెండు మూడుదినములలో పోవునట్టి వ్యాధి [illegible] దినములుగును. జలుబుచేయగానే, ఫ్లానేలు బట్టలు ([illegible]) వేయవలయునని కొందరు తలచెదరు. సాధారణముగా కొంచెము [illegible]గా నుండునట్టి [illegible] కాని, లేక అంగీలు సన్నగా యుండినట్లయిన, ఒకటి మీద యొకటి అట్లు రెండు అంగీలు వేయవలయును. ఫ్లానేలు జుబ్బా (Flannel) వేయుటవలన, జలుబు తగ్గునని, లోపల బట్ట అంగీ వేయకనే, ఒంటిమీద గరంజుబ్బా వేసెదరు. ఆ జుబ్బా తడిసినప్పుడు దానిని తీసివేసి, ఒకప్పుడు వేరే అంగి వేసెదరు; మరియొకప్పుడు తెల్ల కుడుతాకూడా వేయక వట్టిఒంటనే యుంచెదరు. ఒకసారి మల్లుకుడుతా, దానిమీద ఫ్లానెలు జుబ్బా, ఇంకో

కసారి మల్లుకుడుతా తడిసినందున అది తీసివేసి వట్టి ఫ్లానెలు జుబ్బా, మరియొకసారి ఫ్లానెలుజుబ్బా తడిసినదని అదికూడా తీసివేసి వట్టిఒంటనేయుంచెదరు. ఇట్లు మూఢతీర్లు చేయుటవలన, కొందగ బిడ్డలకు జలుబు ఎక్కువగును. ఫ్లానెలుజుబ్బాలు వాడునట్లయిన బిడ్డఒంటిమీద మొదట ఒక తెల్ల అంగినివేసి దానిమీద ఫ్లానెలు జుబ్బా వేయవచ్చును. అయితే లోపలిమల్లు అంగీ తడిసినప్పుడు బయటవరాండాలోనే బిడ్డ బట్టలు తీయకూడదు. బిడ్డను గదిలోనికి తీసుకొని వెళ్లి వేరేతెల్లఅంగి సిద్ధముగా పెట్టుకొని తడిసినట్టి ఆ కుడుతా తీసివేసి మరియొకదానిని వేసి, మరిదాని మీద ఫ్లానెలు జుబ్బా వేయవలెను. అట్లుగాక, ఒకసారి రెండు అంగీలు ఒకసారి ఒకఅంగీ, ఒకసారి ఒక గరం జుబ్బా, ఒకసారి వట్టిఒంటి యుంచుట, ఎక్కడ కూర్చుంటే అచ్చటనే, గాలికొట్టుచుండినను కొద్దిగా చినుకులు పడుచుండినను అచ్చటనే బిడ్డయొక్క బట్టలు బదలాయించుటవలన, బిడ్డలకు మీరుఫ్లానెలు జుబ్బావాడుటవల్ల లాభమేమియు లేక, బిడ్డకు జలుబు మాత్రము హెచ్చగును. మబ్బువేసినప్పుడును, ఈదరగాలి కొట్టుచుండినప్పుడును, వర్షము కురియుచుండునప్పుడును, జలుబు చేసినట్టి చం[illegible] బిడ్డలను గదిలోపల వెచ్చగా నుంచవలయును. మఱియు, వారి బట్టలు బయట గాలిలో బదలాయించకూడదు. ఇంత జాగ్రత చేసినట్లయిన, మీరు బిడ్డలకు గరం బనియనులుకాని, ఫ్లానెలు జుబ్బాలుకాని, వాడవచ్చును. అంత జాగ్రత తీసుకొనుటకు వీలు [illegible]దు, మామూలు [illegible], మల్లుబట్టఅంగీలు, కుడుతాలు [illegible] మంచిది. బీదవారి బిడ్డలు ఎప్పుడుచూచినను వట్టి ఒంటనే యుండుటకదా! గాలిలోను, మబ్బులోను, వర్షములోను తిరుగుచుండుటకదా! వారికి యేజబ్బును లేదు, జలుబునులేదు. ఇంత జాగ్రత తీసుకోవడంలేదు. వారేలాగు ఇంత బలిష్ఠులుగ నున్నారు? అనిమీరు చెప్పవచ్చును. పుట్టినప్పటినుంచియు ఒంటిమీద బట్టలేకను, తరువాతకూడా వట్టిఒంటనే తిరుగుచుండుటవలననువారి దే

హాము:మీద చర్మము దొడ్డుగా నైపోయి గాలికి, వర్షమునకు తాళునట్టిదిగా యగును. వారి తల్లిదండ్రులుకూడా మోటుగా యుండుటవలన బిడ్డలుకూడా మోటువారుగా యుందురు.

(*a*) చంటిబిడ్డలకు జలుబుచేయగానే, "యుకలిప్టస్ ఆయిల్" (Eucalyptus Oil) అను తైలమును తెప్పించి స్వచ్ఛమైన యొక తెల్లటిగుడ్డ, దస్తీలాగున నాలుగుమూలలుగా యుండునట్లు, చింపి తీసుకొని పైన చెప్పిన తైలమును ౬ చుక్కలు ఆ గుడ్డమీద వేసి ఆ గుడ్డయొక్క రెండుమూలలు చేతిలో పట్టుకొని దానిని గుండ్రముగా త్రిప్పి తలగుడ్డలాగున చేసి, ఈ గుడ్డను, శిశువుయొక్క గొంతుచుట్టు ఒదులుగా కట్టి వెనకవైపు ముడివేయవలయును. కొంతసేపటికి ఈ మందు ఎగిరిపోయి దాని వాసన లేకపోవును. అప్పుడు, శిశువునకు కట్టినగుడ్డవిప్పి, తిరిగి దానిమీద ఆ తైలమును ౬ చుక్కలువేసి మఱల మునుపటిలాగున గొంతుచుట్టు కట్టవలెను. ఈ ప్రకారముగా, ఆ శిశువుయొక్క జలుబు పూర్తిగా పోవువఱకు ' యుకలిప్టస్ ఆయిల్' ను వేయుచు, గుడ్డ మార్చుచు, గొంతుచుట్టు కట్టవలయును.

(*b*) శిశువు తల్లిపాలమీదనే యుండిన పక్షమున, ఒక ఔన్సు నీళ్లలో ౨ పెద్ద మిరియాలు నలగగొట్టక అట్లే వేసి నిప్పుమీద పెట్టి ఆ నీళ్లు బాగా ఎర్రగా అయిన తరువాత, ఒక ఔన్సునీళ్లు అర్ధఔన్సుకు దిగినతరువాత, దానిని తీసుకొని తెల్లగుడ్డతో వడగట్టి ఈ కషాయములో, కాచి మీగడ తీసినట్టి ఆవుపాలు ఒకటిన్నర ఔన్సు దీనికి తగినంత కలకండ వేసి, దానిని ఒక గిన్నెలో తీసిపెట్టవలెను. ఈ రెండు ఔన్సుల మిరియాలపాలు ౩ భాగములుగా చేసి, ఉదయమున, మధ్యాహ్నము, సాయంత్రము శిశువునకు త్రాపవలెను. మిరియాలు నలుగగొట్టిననే కారముండును, అట్లే వేసెదముగనుక ఈ కషాయము కారముగా నుండదు. ఒక దినము విడచి మరుసటిదినము, మిరియాలతో కూడా ౨ ఆకులు సో

నాముఖి (నేలతంగెడు) వేసి కషాయము చేసుకొని పైన చెప్పిన ప్రకారము శిశువునకు దినమునకు మూడుసార్లు త్రాపవలెను. రాత్రి శిశువు నిద్రపోయినప్పుడు, మంచి సాంబ్రాణి కొంచము తీసుకొని గరిటలో కొంచమునిప్పు తీసుకొని ఆ సంబ్రాణి నిప్పుమీద వేసి దీనిపొగ కొంచము కొంచముగా శిశువునకు పోవునట్లు దూరముగా పెట్టవలయును. దినమున కొకతూరి, యుకలిప్టస్ తైలమును, శిశువుయొక్క వీపుకు మెడకు ౫ చుక్కలు అంగీ బాగా పైకెత్తి క అంగీ లోపలనే చేయిదూర్చి, వీపు చేతిలో వేసుకొని మెల్లగా, రాచవలెను. దూరముగా ఎచ్చటికి శిశువును తీసుకొని పోగూడదు. ఈ ప్రకారముగా, జలుబు పూర్తిగా పోవువఱకు దినమొకసారి తైలము రాచుచు, గొంతుకు బట్ట కట్టుచు యుండవలెను. లేనియెడల కొందఱు బిడ్డలకు సదాముక్కు కారుచునే యుండును. అట్లు కొన్ని దినములవఱకు కారి కారి, తరువాత అది— ఆ ముక్కు కారుట— మొండిపడిపోయి, ఏదో యొకయల్పకారణముచేత బిడ్డకు జలుబు హెచ్చగుచుండును.

(c) జలుబు బొత్తిగా లేకుండయగువఱకు శిశువునకు స్నానకొకాయ నలుగుపిండి మొదలగువానిని పెట్టి నీళ్లు పోయగూడదు. జలుబు పూర్తిగా పోయినతరువాతకూడా, "పాపము బిడ్డకు, తలకుపోయక ఎన్నిదినములైనవి," అనిచెప్పుచు, తొందరపడి, నూనెఅంటి నీళ్లు పోయుటవలన, పోయినట్టి జలుబు తిరిగి మరియొకసారి కనిపించును. అప్పుడు దానిని, నిర్లక్ష్యము చేయుటవలన అది అట్లే యుండిపోవును. పోయినట్టిజలుబు తిరిగి వచ్చుటకు కారణమును తెలిసికొనక, "ఎన్నిదినములైనవి, ఈ బిడ్డకు ఇంకా జలుబు పోవడములేదు. ఏమిచేయవలెనో తెలియదు!" అని విచారపడుచుందురు. తొందరపడి, నూనెపెట్టక, సబ్బురాచియే కొన్నిదినముల వరకు చాల్లా నీళ్ళు, గోరువెచ్చనినీళ్లలో త్వరగా స్నానము చేయించుచుండవలయును. ఒక చిన్న గంగాళములో కాని లేక ఒక పెద్ద బగోణీలో

కాని, సాధారణమయినట్టి వేడినీళ్లుపోసి బిడ్డను ఈ నీళ్లలో కరా ర్ఛుండ బెట్టి సబ్బురుద్ది గంగాళములోని ఆ నీళ్లలోనే శిశువును బాగా కడిగిపైనుంచి ఒక చెంబెడునీళ్లుపోసి, బయిటకిదీసి బాగా తుడిచి బట్టలువేసి పరుండబెట్టవలయును,

బాగా బలముగలవారగు శిశువులకొరకు ఇదంతయు అవసరములేదు. దుర్బలులుగా నుండునట్టి బిడ్డలకొరకే ఇంతయోచన. సాధారణమైనట్టి "జలుబు" నుగురించి ఇంతపెద్దగా చెప్పుటము పిచ్చితనముగా తోచవచ్చును. ఏడునెలలకు పుట్టిన వారిని కాని ఏదోయొక కారణముచేత రోగిష్టులుగా నుండువారిని కాని, లేక దుర్బలులుగా యుండునట్టి శిశువులనుగాని పెంచుటలో ఇట్టి పొరబాట్లనేకములు జరుగుచుండును. అందువలన వారి యారోగ్యము చెడిపోయి కొన్ని సమయములందు విచారపడుటకు కారణమగును.

౯. మశూచికము. (అమ్మవారు)

అమ్మవారు, పెద్దమ్మవారనియు (Small Pox), ఆటలమ్మనియు (Chicken Pox) తట్టమ్మవారనియు (measles), మూ విధములుగాయుండును. ఆటలమ్మ సాధారణముగా జరిగిపోవును. అమ్మవారును, వేపపువ్వనియు నూకలమ్మనియుకూడా చెప్పు ను. ఈ మూడు చాలామట్టుకు ఒకరినుంచి ఒకరికి వచ్చుచుండు తుమ్ములు, ముక్కుకారుట, జ్వరము వీటితో, తట్టు, ఒంటి ద గసాలలాగున లేచును. ఈ అమ్మవారుకు, 3 దినములుకా లేక 4 దినములుకాని చాలా జ్వరము వచ్చును. టీకాలు తీ యించిన పక్షమందు అంత ఒత్తుగా రానేరదు. ఒకవేళ వచ్చిన ప్రాణభయముండదు. కొన్ని సమయములందు, తట్టుపోసిన బి డ్డకు, బ్రాంకోనిమోనియా, నిమోనియా వచ్చుచుండును. టీ లు తీసియున్నప్పుడు, తట్టు పోసెనేని చాలా జాగ్రతగా యుం టవల్లను, జలుబుకు దగ్గుకు మొదటినుండే మందు ఇచ్చుట

వల్లను, బిడ్డలు బాగ అగుదురు. అమ్మవారు పోసినవారికి, మందు లివ్వకూడదని అనేకులు తలచెదరు; అయితే, ఇది, సరికాదు. మందు ఇచ్చుటవలన, నష్టమేమియును లేదు. జ్వరము విశేషముగా యుండుటవలన, ఈడ్పు (Convulsions), వచ్చుట సంభవము. జలుబు, దగ్గు ఉండెనేని, బ్రాంకొనిమోనియా కాని, నిమోనియా కాని అగుట సంభవము. ఇదంతయు అమ్మవారు చేష్టయని తలచి ఊరకుండకూడదు. జ్వరము హెచ్చకుండను, ఈడ్పు రాకుండను, నిమోనియా రాకుండను ఉపాయములున్నవి. వాటిని చేసినట్లయిన, బిడ్డలకు భయములేదు. పెద్దమ్మవారైనను, ఆటలమ్మయినను, తట్టయినను, దానిదానికి తగినమందులిచ్చి, బిడ్డలకు ప్రతి దినము రెండు మూడు సార్లు కాలప్రవర్తియగునటుల జేయుట వలన అనేకులు బ్రతికియున్నారు. అజ్ఞానముచేతను, అజాగ్రతచేతను, మందు లివ్వకూడదను పిచ్చినమ్మకముచేతను చాలా మంది బిడ్డలు చనిపోయినారు. కాబట్టి, ఇకమీదట ఈవిషయమై మీరు జాగ్రత తీసుకొనవలెను.

(*a*) జ్వరము ౧౦౧ డిగ్రీకి రాగానే, కాఫీ త్రాగుట కుపయోగించునట్టి కప్పుకు సగము చల్లనీళ్లు తీసుకొని, యూడికలోన్ (Eau-de-cologne) అనుదానిని, ౪ చిన్నచెంచాలనిండా కప్పులోని నీళ్లలో వేయవలెను. మల్లు బట్ట చలువచేసినది, ౬ వేళ్లంత వెడల్పు, ఇట్టిగుడ్డను తీసికొని ఆ మందు నీళ్లలోతడిపి నీళ్లు పిండివేసి ఆ గుడ్డను బిడ్డయొక్క నొసలుమీద వేయవలెను. ఇట్టిదే ఇంకొకచిన్నగుడ్డను తీసుకొని నొసటిమీది గుడ్డ ఎండిపోకుండా కప్పులోని నీళ్లలో అద్ది కొద్ది కొద్దిగా ఆ మందు నీళ్లు వేయుచుండవలయును. ఇందువలన, జ్వరము ౧౦౪, ౧౦౫టికి ఎక్కదు. జ్వరము ౧౦౪,౧౦౫డిగ్రీలు ఉన్నప్పుడు పైన జెప్పినట్లు యూడిక

లోని నీళ్ళలో గుడ్డతడిపి వేయుటవలన, ఒక ఘంటకాలములో ఒకటి రెండు డిగ్రీలు జ్వరము తగ్గుట అనుభవమైనది. కొంచము జ్వరమురాగానే, ఆరంభమందే నొసటిమీద తడిగుడ్డవేయుట వలన జ్వరము ఎక్కువకాదు; కొంచమెక్కువైనను ౧౦౫ డిగ్రీకి పోనటువు దానినుంచి పసిబిడ్డలకు ఈడ్పు వచ్చుటయు కానేరదు ఒకప్పుడు, ౧౦౪, ౧౦౫ డిగ్రీ జ్వరము వచ్చునేని, చేతిరుమాలులాగున ఒక చలువ గుడ్డతీసుకొని చల్లని నీళ్ళలో తడిపి తలనిండా మెడక్రింది నీళ్లురాకుండ, ఆ బట్ట తలమీద వేయవలెను. నొసటిమీద వేరే బట్ట వేయవలెను. ఈ రెంటిని, జ్వరము తగ్గువరకు, అనగా ౧౦౦ డిగ్రీలకు వచ్చువరకు తలమీదిగుడ్డ, నొసటిమీది గుడ్డ తడుపుచునేయున్న యెడల, చాలామట్టుకు జ్వరము ఎక్కువకాదు. ఈ రీతిగా జ్వరము తగ్గుటకుపాయము చేయవలెను. కొన్నిసమయములందు, ఈ యుపాయమువలన జ్వరము తగ్గకపోయినను, తలమీద నొసటిమీద గుడ్డలు సదా ౨౪ ఘంటలు (రాత్రిపగలు) తడిగా యుంచుట వలన, జ్వరము ఇంకా ఎక్కువకాక పోవును. మరియు ఈడ్పు రాకయుండును. తలక్రింద ఒక తెల్లదోవతి చిన్నగామడిచి, పరుపు తడవకుండా వేయవలెను. జ్వరము దిగుటకు డాక్టరువద్దనుంచి మందు తెచ్చి ఇవ్వవలెను. జ్వరము ౧౦౪, ౧౦౫ డిగ్రీలు, ఉన్న యెడల, బరఫు తెప్పించి (Ice) దానిని ఐసుబ్యాగులో వేసి, తలమీద ఒక చలువబట్ట వేసి దానిమీదనుంచి ఈ బరఫుసంచిని త్రిప్పుచునే యుండవలెను. వంతుల చొప్పున బిడ్డవద్ద ఎవరైన యొకరు కూర్చొని యుండి బరఫును తలమీదంతయు పెట్టుచుండిన, ఈడ్పు రానేరాదు. జ్వరము చాలావచ్చినప్పుడు, ఈడ్పురాకుండుటకు ఉపాయమేమని, అనేకులు నన్ను ప్రశ్న వేసినందున, ఇంత వివరముగా వ్రాసితిని. ఏకారణమునుంచి జ్వరము చాలావచ్చినను, ఈడ్పు రాకుండ జేయుట కిదియే యుపాయము. సాధారణముగా, చంటిబిడ్డల

కు జ్వరము చాలా యున్నప్పుడు, ఈడ్పువచ్చుట సంభవము. కాబట్టి ఎట్టి జ్వరమైనను, పైన జెప్పిన యుపచారమును జేయుటవల్లన ఈడ్పు రాకుండును.

(*b*) ఇక, కడుపు సాపుగా నుంచుట! కడుపు సాపుగా, అనగా దినమునకు రెండు మూడు సార్లు విరేచనము పసుపురంగుగాను, గట్టిగా [illegible]
[illegible] వ్యాధికి కారణము లేవియో వానిని చక్కబెట్టుకొనుట క్షేమకరము. నిద్రలో ఉలికిపడుటయు, కలవరించుటయు, కడుపు సాపుగా నుండుటవలన తగ్గిపోవును. కొన్ని సంవత్సరముల క్రిందట గతించినట్టి, డాక్టర్. కే. గోపాలరావ్. ఎం. బి. సి. ఎమ్. సి. ఎచ్. బి. ఏవియైన చమత్కారపు కేసులు చూచిన, వాటి విషయమై వారు నాతో చెప్పుచుండుట వాడుక. అదే ప్రకారముగా ఈ క్రింద నేను వ్రాయబోవునట్టి కేసును గురించి, డాక్టరుగారు నాతో చెప్పియుండిరి.

ఆరు సంవత్సరముల వయస్సుగల పిల్లవాడు, జ్వరము ౧౦౬ డిగ్రీలు, తెలివిలేదు. ఇట్టివానిని పర్భణీ దవాఖానకు తీసుకొని వచ్చిరి. డాక్టరు గోపాలరావుగారు ఆ దవాఖానకు పెద్ద డాక్టరుగా యుండిరి. వీరా పిల్లవానిని చూచిరి. జ్వరమునకు కారణము తెలియలేదు. మొదట జ్వరము దిగుట కుపాయమును జేయవలయునని తలచిరి. పిల్లవానిని టేబిల్ మీద పరుండబెట్టిరి. మూడు నాలుగు చెంబుల గోరువెచ్చటి నీళ్లలో ఒంటికి పెట్టుకొనునట్టి మంచి సబ్బును ఆ నీళ్లు తెల్లగాను బురుగుగాను యగువఱకు సబ్బును రెండు చేతులతో రుద్దిరి. తరువాత, ఈ నీళ్లతో ఆ పిల్లవానికి, 'ఇనీమా' యిచ్చిరి. టేబిల్ క్రింద, ఒక బకెటు పెట్టి, ఒక ఘంటకాలము వఱ ఇనీమా (Enema) యిచ్చిరి. నీళ్లను మెల్ల మెల్లగా

విడచుచుండిరి. అప్పుడు కడుపులోని మలమంతయు వచ్చివేసెను. మేజుబల్ల క్రింద బకెటు,మలముతోను, నీళ్లతోను నిండిపోయెను. పిల్లవాని కడుపు కడిగినట్లు శుభ్రముగా అయినది. అప్పుడు, పిల్లవానికి తెలివి వచ్చినది. జ్వరము తగ్గినది. జ్వరము పూర్తిగా దిగిపోవుటకొఱకు మందు ఇచ్చి, వారిని పంపివేసిరి. తరువాత, పిల్లవాడు బాగా ఆయెను.

(c) మొదటిది, జ్వరము హెచ్చకుండుట, రెండవది, ఈడ్పు రాకయుండుట; మూడవది, వీరికి ఆరోగ్యకరమగు ఆహారము. గనుక, ఇప్పుడు, వారి యాహారమును గురించి విచారింతము. తల్లిపాలమీదనే యుండునట్టి చంటిబిడ్డలకు, తల్లిపాలను, బత్తాయిపండ్ల రసమును, మధ్య మధ్యన పచ్చిద్రాక్ష పండ్లరసమును, టొమాటో పండు రసమును ఇవ్వవచ్చును. బజారులో సీసాలలో దొరుకునట్టి పన్నీరు (Rose water) ౧ సీసా తెచ్చిపెట్టుకొని శిశువుయొక్క వయస్సునుపట్టి, రెండు లేక నాలుగు చిన్న చెంచాల రోజ్‌వాటర్ తీసుకొని ఒక చిటికెడు కలకండపొడి కలిపి దినమునకు రెండు మూడు సార్లు శిశువునకు త్రాపవలయును. దీనివలన లాభము కలదు. ఒకవేళ పన్నీరు సీసా దొరకనిపక్షమందు, రెండు ఔన్సుల నీళ్లలో ౧౦ గులాబి పువ్వులు, అర్ధ చా చెంచెడు పెద్దసోపుగింజలు వేసి, నిప్పుమీద పెట్టి రెండు పొంగులు రానిచ్చి దానిని వడగట్టి తీసుకొని ఒక మంచి సీసాలో పోసి యుంచవలెను. దీనిలోనుంచి కొంచము తీసుకొని, కలకండపొడి చేర్చి శిశువునకు, పైన చెప్పిన ప్రకారము త్రాపవలయును.

తల్లిపాలమీద లేనట్టి బిడ్డలకు, ఆవుపాలు, పండ్లరసమును మాత్రమే ఇవ్వవలెను. ఇంకా వేరేమియు పెట్టకూడదు. తట్టు దిగిపోయిన తరువాతకూడా ఒకటే సారి అన్నము పెట్టకూడదు. రెండు మూడు దినములవఱకు, ఒకసారి బత్తాయిపండ్ల రసము, ఒక

సారి పాలు, మరీ ద్రాక్షపండ్ల రసము, మధ్యన సంత్రా పండ్ల రసము ఒక్కొక్కట మార్చుచు ఇచ్చుచుండవలయును. అమ్మవారు దిగగానే, అన్నమునకు బదులుగా, డబ్‌ల్‌రొట్టె తెచ్చి నిప్పు మీద కాల్చి దానికి ఆదినము తీసినట్టి వెన్న సరిమి ఒకటి రెండు పూటలు ఇవ్వవచ్చును. తరువాత మెత్తటి అన్నము పెరుగుకాని మజ్జిగకాని పోసి పెట్టవలయును. అమ్మవారునుంచి బాగైన తరువాత, ఒక నెలవఱకు, అబిడ్డకు బలమైన యాంహారము నిచ్చుచు, తిరిగీ మొదటిలాగున యగువఱకు జాగ్రతగా కాపాడవలయును. అట్లుగాక, బిడ్డబాగా కాగానే, బజారులో అగ్గువగా దొరకునట్టి బిస్కోట్లు, లేక ఇంట్లో అందరికొరకు చేసినట్టి ఫలహారములు కాని, అటుకులుకాని, పెట్టకూడదు. శ్రద్ధతో చూడనియెడల బిడ్డ దిన దినము చిక్కిపోవుచు దుర్బలముగా యగును. అమ్మవారునుంచి లేచిన పిల్లలు, క్రమేణ చాలా దుర్బలులై, దగ్గు, జ్వరము, అన్న మరుగకపోవుట, ఒంట్లో జాగ్రత లేకపోవుట, ఏదో యొక చిన్న కారణమునుంచే దేహస్థితి చెడుట మొదలగునట్టివి సంభవించినవి. ఈ బిడ్డ ఎందుకు ఇట్లున్నదని విచారించగా, అమ్మవారైనప్పటినుంచి ఈలా అయిపోయినది. అని అనేకులు చెప్పుదురు. కనుక, రెండు మూడు నెలల వఱకు జాగ్రతగా కాపాడవలెను.

౧౦. చంటిబిడ్డలకు జ్వరమువచ్చుట.

చంటిబిడ్డలకు, జర్వము వచ్చుటకుఅనేక కారణములుకలవు. అజీర్తిచేతను, కడుపుసాపుగా లేకపోవుటచేతను, మలబద్ధము చేతను, జలుబుచేతను, అమ్మవారుచేతను, రక్తవిరేచనములు బంకవిరేచనములచేతను, పండ్లువచ్చుటచేతను మొదలగు నిట్టి అనేక కారణములచేత, చంటిబిడ్డలకు జ్వరమువచ్చును. జ్వరమువచ్చుటకు కారణమును తెలిసికొని, ఆకారణమును దూరముచేయుటకు ప్రయత్నముచేయుట ముఖ్యమైనదైనను, ప్రస్తుతము, జ్వరమును

౧౦౩, ౧౦౪ డిగ్రీలకు, పోకుండునటుల జేయుట అత్యావశ్యకము. కాబట్టి, ఏకారణమునుంచి జ్వరమువచ్చినను, జ్వరమును హెచ్చకుండజేయుటలో తప్పేమియులేదు. కారణమేదియైనను, మీరు భయపడక బెడ్డనొసటిమీదను తలమీదను యూడికొలోన్ నీళ్లలో గుడ్డతడిపి వేయవలయును. తరువాత, జ్వరమువచ్చుటకు కారణమును కనిపట్టి దానికి యుపచారమును మొదలుపెట్టవలయును. కారణము మీకు తెలియని యెడల డాక్టరుకు చూపించి మందు ఇప్పించవలెను. మలబద్ధమువల్ల వచ్చినదైన, ఆముదము గాని కాని, సబ్బుతునకగాని ఆసనములో పెట్టి విరేచనమగు నటులజేయవలెను. ఊరిలో అమ్మవారు జోరున్నదా, ఇన్‌ఫ్లూయెన్‌జానా, నిమోనియాయున్నదా యని కొంచమాలోచించి, డాక్టరుచెప్పిన ప్రకారము సరిగాచేయవలెను. మీరుచేయవలసిన జాగ్రతలో అశ్రద్ధగా నుండకూడదు.

౧౧. పండ్లువచ్చుట.

కొందరు బిడ్డలకు, పండ్లువచ్చునప్పుడు ఏజబ్బునులేక, సులభముగానే జరిగిపోవును. కొందరికి, తల అరకాళ్లు అరచేతులు కొంచము వేడిగాయుండును. కొందరికి, నీళ్లుగా విరేచనములుగాని, లేక విశేషదుర్గంధమును గలిగి తెల్లిగా, చాలా చాలా విరేచనములగును, ఈ విరేచనములు, జిగట జిగటగాను, పాలజిడ్డులాగున జిడ్డుకలవిగాను యుండును. జ్వరమువచ్చును. మరికొందరికి, చరమ! గజికర్ర! గజ్జిమొదలగునట్టి పుండ్లు ఒంటిమీదలేచును. సాధారణముగా, ఈ పుండ్లు మోకాళ్ల క్రిందనుండి పాదమువరకు యుండు భాగముమీద నేయగును; తరువాత చేతులమీద తలమీద ముఖముమీద యగుచుండును. ఈ రీతిగా, బిడ్డలకు పండ్లువచ్చినప్పుడు కొంతతొందర కలుగును,

కొద్దిగా జ్వరము వచ్చుచుండిన, 'యూక్వైనైన్'(Euquinine) ౧ గ్రేను, దినమునకు 3, ౪, సార్లు చనుపాలలో కాని లేక ఆవుపాలలో కాని కలిపి పోసి నట్లయిన జ్వరము తగ్గిపోవును.

నీళ్ళవిరేచనములు (Diarrhea)అగుచుండిన, వోమ కొంచము తీసుకొని, కొంచము నీళ్లుపోసి కొద్దిగానూరి అముద్దను ఒక చలవగుడ్డతో వడగట్టితీసుకొని, ఒక చాచెంచానిండా ఈ రసము, ౪ చెంచాల ఆవుపాలు కలిపి దినమునకు 3 సార్లు బిడ్డకు త్రాపవలెను. మరియు, సున్నపురాయిమీది తేటనీళ్లను స్వచ్ఛమైన యొక దొడ్డుబట్టతో కలాయిచేసినట్టి గిన్నెలో వడగట్టి దీనిని రెండు చాచెంచాల నిండా తీసికొని, దానికి ౬ చా చెంచాల ఆవుపాలు కొంచము చక్కెర కలిపి, ఉదయమునుంచి రాత్రివరకు నాలుగు, అయిదు సార్లు బిడ్డకుపోయుట వలన నీళ్ల విరేచనములు, తెల్లగా, జిగటగా, జిడ్డుగానుయుండునట్టి విరేచనములు తక్కువగును. డాక్టరుచేతమందు ఇప్పించుచు ఇవికూడా పోసినట్లయిన త్వరగా తక్కువగును. ఈ విరేచనములవలన బిడ్డత్వరగా చిక్కిపోయి దుర్బలముగాయగును. కాబట్టి చేతనైనంత తర్వలో బిడ్డను బాగా చేసుకొనవలయును. పండ్లువచ్చునప్పుడు భేదులను నిలుపకూడదని తలచరాదు. నీళ్ల విరేచనములను త్వరగా నిలుపవలయును. విరేచనములను నిలుపుటకొరకు మీరు నల్లమందువాడకూడదు. డోవర్సు పౌడరు, (Dover's Powder), బిడ్డ ౬ మాసములపైగా యుండినట్లయిన,ఒక గ్రేను (Grain) లో ౪ భాగములు చేసి దినమునకు 3 పొట్లములు పాలలో కలిపి ఇచ్చిన భేదులు త్వరలో కట్టును. ఈ భేదులవల్ల బిడ్డలు త్వరలో చాలా దుర్బలులగుదురు. బార్లి గంజి పాలు చక్కెర వేసి ఇవ్వవలెను.

ఇక పుండ్లు! దీని విషయమై, మొదటిది.— ఆహారము విషయమై జాగ్రతగానుండుట; రెండవది.— పుండ్లయినట్టి భాగము దినమునకు 3 సార్లు స్వచ్ఛముగా కడుగుట; ఇట్లు చేయుట వలన పుండ్లు త్వరగా బాగగును. అట్లుగాక ఆపుండ్లను బాగా కడుగక పోవుటచేత, దాని రసి, మరియొక చోట అంటి అచ్చుటకూడా పుండ్లగును. ఆపుండ్లు నవపెట్టినప్పుడు బిడ్డగోకు కొనేని పుండ్లనీరు వ్రేళ్లకంటి, అది చేతులకు ముఖమునకు అంటి ఈ రీతిగా ఒళ్లంతయు పుండ్లు అగును. గనుక, పుండ్లు కాగానే దినమునకు రెండు మూడు సార్లు కడిగి మొలామపెట్టినట్లయిన- ఇంకా ఎక్కువకాక ఈ పుండ్లేత్వరలో బాగగును.

(a) ఆహారము: అన్నము, తియ్యపప్పు. చారు- మజ్జిగ- పాలు- నెయ్యి- ఇవిపెట్టవచ్చును. గోలించిన పదార్థము లేవియు పెట్టగూడదు. మధ్యాహ్నము పాలు- పండ్లరసము ఇవ్వవలెను. పెప్పరమెంట్లు బిస్కోట్లు మొదలగునవియు పెట్టగూడదు. డబలీరొట్టె కాల్చివెన్న పెట్టిఇవ్వవచ్చును. మురుము రాలు- వడ్లపేలాలు ఇవ్వవచ్చు.

ఆహారములో అపథ్యముజరిగెనేని పుండ్లు-చీముపోసి. పొట్లు- దురదయగును.

(b) పుండ్లైన వారికి, రెండు మూడు సార్లు ప్రవర్తి అగుచుండవలయును. ప్రతిదినముప్రొద్దున ఒక చా చెంచెడు ఆరోగ్య నూనె (తయారుచేసిన ఆముదము) పుండ్లుపూర్తిగా పోవునకు ఇచ్చుచుండిన పుండ్లు ఎక్కువ కాక, ఉన్నట్టివి గూడా వాడును. మబ్బు వేసినను వర్షము కురియుచుండినను ఈ ఆరోగ్యనూనె ఇచ్చుటవలన నష్టము లేదు. మామూలు ఆముదము నిచ్చుటకు అనుమానపడునట్లు ఈ నూనెకు భయపడనక్కర లేదు.

(c) ఇకపుండ్లుకడుగు పద్ధతి. అనేకులకు పుండ్లుస్వచ్ఛముగా కడుగరాదు. ఒక తెల్లబట్ట వేడినీళ్లలోతడిపి, దానికి, ఒంటికిపెట్టు కొను సబ్బును బాగారాచి దానితో పుండ్లను మెల్లగా రుద్దికడిగి నట్లయిన, ఆపుండ్లనుంచి ఒకవిధమైన జిగటనీళ్లు వచ్చును. ఈనీరు దుర్గంధముగా యుండును. రెండవసారి, మొదట తీసుకున్నట్టిగుడ్డ పారవేసి ఇంకొక చిన్నతునకను తీసుకొని దానికి బాగా సబ్బు రాచి మరియొక సారి నీళ్లుపోసుకుంటూ ఆదుర్గంధము పోవునట్లు కడుగవలెను. తరువాత, వేపాకుకషాయమును తయారుచేసి పెట్టు కొని దానిని ఆపుండ్ల మీాదనుంచిపోయవలెను. పుండ్లువిశేషముగా యున్న, ఈ ప్రకారముగా దినములో రెండు మూడు సార్లు కడు గుటమంచిది. అనేకులు ఈ పుండ్లతో, ౬ మాసములు, ఒక సం వత్సరమువరకు కూడా కష్టపడుచుందురు. వేపాకుకషాయము తో కడిగిన తరువాత, జింక్ పౌడరు కాని, జాంబక్ కాని, బోరిక్ పౌడరుకాని, వేశ్లైన మొలాముకాని పెట్టవలెను. విసుకులేకుండా, ఇట్లు కొన్నిదినములు కష్టపడినట్లయిన ఎనిమిది పది దినములలోగా ఈ పుండ్లు ఎండిపోవును.

నీళ్లవిరేచనములను త్వరగా నిలుపవలయును. డోవర్సుపౌడరు (Dover's Powder), బిడ్డ ౬ మాసములపైగాయుండినట్లయిన, ఒకగ్రేను (Grain) లో ౮ భాగములుచేసి దినమునకు 3 పొట్లములు పాలలోకలిపి ఇచ్చిన భేదులు త్వరలోకట్టును. ఈభేదులవల్ల బిడ్డలుత్వరలో చాలా దుర్బలులగుదురు. బార్లిగంజిపాలు చక్కెర వేసి ఇవ్వవలెను.

౧౨ బంకవిరేచనములు, రక్తవిరేచనములు.

బంకవిరేచనములవల్లను రక్తపిరేచనములవల్లను బిడ్డలకు బహుశీఘ్రముగా బలముతగ్గిపోవును. వాటినుంచి చాలాంచిక్కిపో దురు. మొదలు ఆరోగ్య నూనె ౧ చా చెంచా నిండా ఇవ్వ

వలెను. ౪ చెంచాలనిండా గసాలు, ఒక చెంచెడు మంచి జీలకర్ర ఈ రెండు నీళ్లుపోసి సన్నగా నూరి, ఆ ముద్దకు రెండు ఔన్సుల నీళ్లుపోసి చేతితో బాగా కలిపి కొంత సేపు అట్లేయుంచవలెను. ఈ గిన్నె కొంచము వంకరగా పెట్టుటవలన గసాల పాలుమీదికి తేలి యుండును. ఈ పాలను ఒకకలాయి గిన్నెలో వడగట్టి పెట్టుకొని, దానికి కొంచము కలకండ చేర్చవలెను. బిడ్డయొక్క వయస్సును బట్టి పూటకు రెండునుంచి నాలుగు చాచెంచాలు, దినమునకు 3 సార్లు బిడ్డకు త్రాపవలెను. మరియు, సబ్బుబియ్యముకొద్దిగా తీసుకొని నీళ్లలాగన గంజిచేసి దానిని తెల్లగుడ్డలో వడగట్టి దానికి పాలు చక్కెరచేర్చి, బిడ్డకు దినమునకు 3 సార్లు త్రాపవలెను. గసాలపాలు, సబ్బు బియ్యపుగంజి విరేచనములు తక్కువగు వరకు ఇచ్చుచుండవలయును. డాక్టరువద్దమందు ఇప్పించుచు పైన జెప్పిన ప్రకారము చేసినట్లయిన బంకవిరేచనములు మరియు రక్త విరేచనములు బాగగును. కొందరు బిడ్డలకు రక్తవిరేచనములు విశేషముగానై, విరేచనమగునప్పుడు ఆసనమునుంచి (Rectem) పేగు బయటికివచ్చి బిడ్డకుచాలా తొందరయగును. రక్తభేదులను త్వరగా నిలుపకపోవుట వలన ఇట్లగును. పేగు బయటికివచ్చుచుండినప్పుడు చేయు ఉపచారము.— కలబందమట్టదొడ్డుదిగా చూచి తెచ్చి దానిమీదిపొట్టు తీసిలోపలి గుజ్జును పెద్దతునకలు రెండు మూడు తీసుకొని, ఒక అరటి ఆకునకాని లేక తమలపాకు కాని దీసుకొని దానిమీద కలబంద యొక్క గుజ్జుతునకలను బెట్టి దీనిని ఆసనము మీదపెట్టి కట్టవలెను. నడుముకుయొక నాడా కట్టి తెల్లగుడ్డగోచి పెట్టినట్లయిన అదిజరగక ఆసనము మీద నే సరిగాయుండును. విరేచనమునకు పోవునప్పుడు దీనిని తీసి, దుమ్ము పడకుండునటుల ఒక కాకితమును దానిమీదకప్పిపెట్టి, విరేచనమయినపిదప మరీకట్టవలెను. ప్రొద్దున ఒకసారి, రాత్రి ఒకసారి, ఈ

కట్లుకట్టవలెను. సాయంకాలము క్రొత్త కట్టు తయారు చేసుకొని పాతకట్టును తీసిపారవేసి దీనిని కట్టవలెను. ఇట్లు మూడుదినలు లేక ౫ దినములు ఈ కట్టు కట్టుటవలన బయటవచ్చుచుండినట్టి పేగు వాడిపోయి చిన్నదై లోపలికిపోవును. కడుపునొప్పివల్ల ముక్కుట చేత పేగు బయటికివచ్చుచుండును.

౧౩ కండ్లు వచ్చుట

కండ్లు వచ్చినవారి వద్దికి పోవుటవలన కండ్లు వచ్చుటకలదు. కండ్లనొప్పి, కక్కువాయిదగ్గు, అమ్మవారు ఇవి ఒకరినుండి మరి యొకరికి వచ్చునట్టివి, కాబట్టి ఇవి (Infections Diseases) అంటు వ్యాధులు అనబడును. చేతనైనంతవరకు పై వ్యాధులు వచ్చినవారివద్దికి బిడ్డలను పోనివ్వరాదు. ఇంటిలోనే ఒకరికి వచ్చినప్పుడు, చంటి బిడ్డలను చాలాజాగ్రతగా కాపాడవలయును. అనుకూలమైనట్లయిన, కండ్లనొప్పి, కక్కువాయుదగ్గు, అమ్మవారు, గజ్జపుండ్లు మొదలైనట్టి వాటిని కలిగియున్నట్టివారినుండి పసిబిడ్డలను తీసుకొని ఎచ్చటనైనను దూరముగా యుండుట మంచిది.

బిడ్డలకు కండ్లురాగానే, రెండుచిన్న చెంచాల (చాచెంచా) ఆరోగ్యనూనె మొట్టమొదట ఇవ్వవలెను. తరువాత కండ్లుబాగగు వరకు దినము ఒకచిన్న చెంచెడు ఆరోగ్యనూనె ఇచ్చుచుండవలయును.

కండ్లు వచ్చినట్టి బిడ్డలను చూడగా వారికండ్లు కడగటమే లేదు, ఎప్పుడు చూచినను కండ్లు పుసులతోనిండియుండును. చేతితో కాని లేక ఏబట్టదొరికితే ఆబట్టతో తుడిచి ఎక్కడంటె అక్కడ పారవేసెదరు. వేరేఇతర బిడ్డలు దానిని తీసుకొని వారి ముఖమును, కండ్లను తుడుచుకొనెదరు. అందువలన వారికి కూడా కండ్లు వచ్చును. ఒక కలాయిగిన్నెలో కొంచము వేడినీళ్లు

తీసుకొని దానిలో కొంచము బోరిక్ పౌడరు, (Boric Powder) వేసి స్వచ్ఛమైన యొక తెల్లగుడ్డ తీసుకొని ఆ వేడినీళ్లలో అద్ది కొంతసేపు కండ్లు కాపవలెను. ఈ రీతిగా ప్రొద్దున మధ్యాహ్నము రాత్రి మూడుసార్లు కాపవలెను. అటుపిమ్మట కండ్లకు మందు పెట్టవలెను. తెల్లటి మల్లుగుడ్డలు రెండు తీసుకొని పసుపునీళ్లలో అద్ది ఆగుడ్డలతో కండ్లు తుడుస్తూయుండవలెను. ప్రతిదినము ఈ పసుపుగుడ్డలను కొంచముశనగపిండివేసి ప్రొద్దున సాయంత్రము స్వచ్ఛముగా ఉతికివేయవలెను. అన్ని విధములగు పుండ్లకును, కండ్లనొప్పికిని స్వచ్ఛతయేచాలా ముఖ్యమైనది. కలబంద మట్టలోనిగుజ్జుము యొక్క రసమును రెండు చుక్కలు కండ్లలో పిండవలెను. వ్యాసలిన్ కొంచము తీసుకొని దానిలోకొంచము బొరిక్ పౌడరును కలిపి ఈ మొలామను కాటుక లాగునకండ్లకు అంటించవలెను. కండ్లు చాలానొప్పిగాయున్నట్లయిన ఒక పంచపాత్రెడు నీళ్లలో ౪, ౫, గసాలకాయలనువేసి నిప్పుమీద పెట్టి ఆ నీళ్లు బాగా ఎర్రగాఅగువరకు ఉడకనిచ్చి, తరువాత చలవ గుడ్డ ఆ నీళ్లలో అద్ది కండ్లు కాపినట్లయిన నొప్పి తక్కువగును.

౧౪ బాలెంతకు పాలుహెచ్చుటకు.

బాలెంతబాగాబలముకలదిగాయుండి, పాలులేని పక్షమందు ప్రసవించినప్పటినుంచే దినమునకు ఒకశేరు ఆవుపాలుకాని లేక బర్రెపాలుకాని త్రాగుచుండిన, బిడ్డకు పాలుదొరుకును. పాలవలన పాలు హెచ్చగును కాని వట్టిపలహారములు తినుటవలన పాలులేనివారికి పాలు ఎక్కువకావు. ఆవుపాలేత్రాగవలెనని కాదు, బర్రెపాలవలన చెరుపులేదు. ఒకశేరు బర్రెపాలకు పావుశేరు నీళ్లుపోసి మీగడ కట్టకుండా చెంచాతో కలుపుచు కాగిన

పిదపదించుకొని ఆ పాలమీద ఒక మూత పెట్టుటవలన చల్లారిన తరువాత కూడా మీగడకట్టదు. ఈ పాలు ఒక పెద్దపంచెపాత్ర నిండా ప్రొద్దున, మధ్యాహ్నం, రాత్రి పరుండునప్పుడు త్రాగవలెను.

మంచిపత్తి గింజలను తీసుకొని కాఫి గింజలను వేయించునట్లు వేయించి పొడిచేసి పెట్టుకొని, ఒకపెద్దచెంచెడు పొడి బాగా వేడిగాయుండు పాలలో వేయవలెను. అయిదునిమిషముల తరువాత జాలితో వడిగట్టి చక్కెర వేసి దినము రెండుపూటలు త్రాగుటవలన పాలు హెచ్చును.

రెండు వెల్లిగడ్డలు ఉడుకుబూడిదలో పొయ్యిలో పెట్టి, అవి ఉడికిన తరువాత తీసుకొని వొలిచి వాటికి పావుశేరు పాలు పోసి తగినంత చక్కెర వేసి పొయ్యిమీద పెట్టి ఉడికించి పరమాన్నము లాగున చేసుకొని త్రాగినట్లయిన పాలువిశేషమగును.

బాలురయొక్క గాని బాలికలయొక్కగాని దేహదార్ఢ్యత వారు చిన్నదాడు త్రాగిన పాలనవలంబించియుండును కాబట్టి తల్లిపాలు తరువాత ఆవుపాలు ఇవ్వవలెను.

౧౫ బిడ్డలకు పాలు విడిపించు సమయము

బిడ్డలకుతల్లి పాలుఎప్పుడు విడిపించ వలయును? వారికి తల్లిపాలు ఎన్నిదినముల వరకు అవశ్యముగానుండును?

నిజముగాఅవసరమున్నది ఒకసంవత్సరమువరకే. అనేకులు (౨)సంవత్సర ములవరకు (౩)సంవత్సరముల వరకు (౫)సంవత్సరముల వరకును బిడ్డలకు పాలిచ్చుచుందురు. ఇది కేవలము పిచ్చితనము, అన్నము పలహారములు మిఠాయి మొదలగునవితినుచుండగా పాలిచ్చుట ఎంతవెర్రితనము. బిడ్డకు ఒక సంవత్సరమగు వరకు మాత్రమే పాలిచ్చుట మాతా శిశువులకిద్దరికి ఆరోగ్యకర

ము. సంవత్సరము కాగానే పాలు ఇచ్చుట మానివేయ వలెను. అయితే ఒకటేసారి పాలుమరిపించుట కష్టముగాన పండ్రెండవ నెల నుంచే మెల్ల మెల్లగా పాలుమరిపించుటకు ప్రయత్నము చేయవలెను. ఈరీతిగా మొదలు పెట్టి బిడ్డలకు (౧౫) నెలలు అగులోపలనే పాలు బొత్తిగా మాన్పించ వలయును. ఒకవేళ ఏదియైన వ్యాధిచేత బిడ్డలయొక్క దేహము అస్వస్థముగా నుండిన యెడల రెండు సంవత్సరములకు మాన్పించే తీరవలెను. బిడ్డలు పాలుమరచుట కొంత కష్టముగా నుండును. అయితే దానికి తగినట్లు వ్యవస్థచేసికొనిన పక్షమందు బిడ్డలు మెల్లమెల్లగా పాలు త్రాగుటవదలి పెట్టెదరు. తల్లిపాలకు బదులుగా ఆవుపాలు అలవాటు చేయ వలెను. ముక్కుచెంబుకు రబ్బరు పెట్టి దానితో పాలుత్రాపుట అనుకూలముగా నుండును. బిడ్డ సంవత్సరము అయిన పిమ్మట అప్పుడు రబ్బరుని పిల్ను అలవాటు చేయవలయుననిన కొందరు బిడ్డలకు రబ్బరువాసన ఇష్టముకాదు కనుక బిడ్డకు ౯ మాసములు కాగానె లేక అంతకుపూర్వము కాని దినములో ఒకటికి రెండు సారులు రబ్బరు పెట్టినముక్కుచెంబుతో పాలుత్రాపుటకు అలవాటు చేయవలెను. అప్పుడు బిడ్డలకు ఒకసంవత్సరమైనపిదప పగలంతయు ఆవుపాలే ఇచ్చుచు రాత్రిమాత్రము ఒకటి రెండు సార్లు తల్లిపాలిచ్చుచు మెల్లమెల్లగా అదికూడావిడిపించ వలెను. బిడ్డలకు బుద్ధితెలిసినట్లైన తల్లిపాలుమానుట చాలాకష్టమగును. కొయినాపెట్టినను, వేపకు రసముపెట్టినను ముసాంబ్రము అరగదీసిపెట్టినను, కొందరు బిడ్డలు అట్లే పాలుత్రాగెదరు. కొందరు, నీళ్లుతెచ్చి చేదుతుడిచి వేసి మరీ పాలు త్రాగెదరు, కాబట్టి, బిడ్డలకు ఇంత తెలివిరాకమునుపే పాలుమాన్పించవలెను. ఎన్నిఉపాయములు చేసినను బిడ్డపాలుమరవదని కొందరు చెప్పెదరు. నాకుపాలు

చాలా ఉన్నవి, పిల్లవాడు తాగనీ అని ఇంకా ఇస్తూయున్నాను అని ఒకరు, అన్నము సరిగా తినడు అందుకు ఇంకా పాలిస్తూయున్నానని ఒకరు ఇట్లు చెప్పుచుందురు. పిల్లవానికి ౩, ౪, సంవత్సరములు వయస్సైనను ఇంకా ఆ బిడ్డకు తల్లి పాలిచ్చుచునే యుండును. ఇంత కాలము పాలిచ్చుటవలన బిడ్డయొక్క బుద్ధిమందమై పోవును; తల్లికి నిస్త్రాణ హెచ్చగును, గనుక బిడ్డకు తొమ్మిదవ నెలలోనే ఆవుపాలు అలవాటు చేయుట మంచిది.

౧౬. ఎత్తైన స్థలమునుంచి పడి మూర్ఛపోవుట.

చిన్న బిడ్డలు కొన్ని సమయములందు తొట్లె, మంచము, ఎత్తైన గద్దె, కిటికీ, మేజుబల్ల, కుర్చీ మొదలైన నాటి మీదనుంచి పడి మూర్ఛపోయెదరు. అప్పుడు యేమిచేయవలయునో తెలియనందున, కొందరు బిడ్డలకు తలలకు చాలా దెబ్బతాకి ప్రమాదము కలిగినవి.

బిడ్డపడగానే, కూజాలోనికాని లేక కుండలోనిదికాని చల్లటినీళ్లు తెచ్చి మొదట తలమీద పోయవలెను. సాధారణముగా దెబ్బతాకి మూర్ఛరాక పోయిన, ఒకసారి నీళ్లుపోసిన చాలును. కాని, ఒకవేళ మూర్ఛపోయి నట్లయిన తెలివి వచ్చువరకు తలమీద నీళ్లుపోయుచు ముఖముమీదకూడా నీళ్లు చల్లుచుండవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన, చాలా మట్టుకు తెలివివచ్చును. తరువాత, తడిసిన బట్టలు బదలాయించి వేరే బట్టలు వేసి బిడ్డను పరుపుమీద పరుండబెట్టి ఒంటిమీద వెచ్చగా కప్పవలెను. మూర్ఛపోక, బిడ్డకు దెబ్బమాత్రము బాగా తాకినట్లయిన, తలకు, తడిగుడ్డ ఒకటి రెండు గంటలవరకు చుట్టియే యుంచవలయును. పూర్వములాగు ఆ బిడ్డ బాగా హుషారుగా కనబడినట్లయిన, అప్పుడు ఆ తడిగుడ్డ తీసివేయవచ్చును.

ఒకవేళ, పడగానే మూర్ఛపోయి, నీళ్లు చల్లినను తెలివిరాకపోయెనేని, బిడ్డవద్ద ఒకరు కూర్చొనియుండి, తలమీదంతయు తడిగుడ్డచుట్టి దానిమీద బరపుచంచీగాని లేక వట్టిబరపుతునకలు కాని తలమీద త్రిప్పుచునే యుండవలయును. తలమీదినీళ్లు మెడక్రిందికి వీపుక్రిందికి పోయి బిడ్డయొక్క బట్టలు తడవకుండునటుల తలక్రింద పెద్దబట్ట చిన్నగా మడిచిపెట్టి, తల ఎత్తుగా యుంచవలెను. బిడ్డలకు తెలివివచ్చి మాట్లాడువరకు పైన చెప్పినప్రకారము చేయుచుండవలెను, తెలివివచ్చి ములిగెనేని, కొంచముపాలు తీసుకొని దానిలో ఒక చిన్నబరపుతునుక వేసి ఈ పాలను, బిడ్డను లేపకుండా రెండు రెండు చెంచాల పాలు త్రాపవలెను. దెబ్బబాగా తాకినయడల, కొన్ని సమయములందు మూడునాలుగు ఘంటలవఱకు కూడా తెలివిలేకయుండును. అట్టిసమయమందు, పడిన తరువాత అరఘంటసేపు అయినపిదపబిడ్డకు తెలివిరానిపక్షమందు తక్షణమే డాక్టరుకు చూపవలెను. బిడ్డకు దెబ్బతాకి మూర్ఛపోయి, తరువాత తెలివివచ్చినను, దెబ్బతాకిన ౨౪ ఘంటలవఱకు తలకుతడిగుడ్డ చుట్టియేయుండవలెను. అప్పుడే మెదడు మరీపూర్వస్థితికివచ్చును,

౧౭ బిడ్డలకు యీడ్పువచ్చుట

Convulsions.

బిడ్డలకు యీడ్పువచ్చుటకు అనేకకారణములు కలవు అయితే సాధారణముగా మలబద్ధముచేతను. జ్వరము చాలా ఎక్కువగా యున్నప్పుడును యీడ్పువచ్చుచుండును. జ్వరములేక యీడ్పువచ్చినట్లయిన, యినీమా ఇవ్వవలెను. అటుపిమ్మట. బిడ్డవయసునుబట్టి కొంచము, శొంఠి సోనాముఖి కొంచము నీళ్లలో వేసి నిప్పుమీదపెట్టి యెఱ్ఱగా అయినప్పుడు దించుకొని వడగట్టి దానికి పాలు చెక్కెరవేసి కారము

లేకుండచేసి బిడ్డలకు త్రాపినట్లయిన జాడించి రెండు మూడువిరేచనములగును అప్పుడుయీాడ్పుతగ్గును.

బిడ్డలకు జ్వరము ౧౦౩, ౧౦౪ డిగ్రీలు యుండెనేని, యీాడ్పువచ్చు సంభవముకలదు-కనుక చిన్నబిడ్డలకు జ్వరము ౧౦౧ డిగ్రీలు రాగానే, ఒకచీనికప్పులో సగము నీళ్లు తీసుకొని దానికిగొంచము యీాడీకలోన్ వేసి ఒక తెల్లగుడ్డ ఈనీళ్లలోతడిపి నొసటిమీాదినుంచితలనిండా వేసి, ఈబట్ట ఎండకుండా నీళ్లుపోయుచునేయుండినట్లయిన బిడ్డలకుయీాడ్పురాకుండును. బిడ్డకు సరిగా ప్రతిదినము రెండుమూాడుసార్లు విరేచనములు అగుచున్నవాలేదా యనితల్లి చూచుచుండవయును. బిడ్డలకుకాలప్రవర్తి సాఫుగా లేనియెడల అనేకజబ్బులు వచ్చుచుండును. నిన్నటిదినము బిడ్డకుప్రవర్తి ఆయినదా అనితల్లినడిగినప్పుడు ఏమో నాకుజ్ఞాపకము లేదనిజవాబు చెప్పును. పెద్దవారికికూడా మలమూత్రములు సాఫుగా లేని యెడల ఏవో జాడ్యములువచ్చును. ఇట్లుండ చిన్నబిడ్డలకు మలమూత్రములు సాపుగా లేనియెడల అనేక విధములగు జబ్బులువచ్చుచుండును

౧౮. సోమిడి Rickets. అనగా బిడ్డలు చిక్కిపోవుట.

కొందరు బిడ్డలు మంచి ఆరోగ్యస్థితియందుండి, అకస్మాత్తుగా పైకి ఏజబ్బు కనిపించకయే దినదినము చిక్కిపోవుచుందురు. పాలుసరిగా త్రాగకపోవుట పాలు సరిగా జీర్ణము కాకపోవుట, విరేచనవుచుంగు సరిగా లేకపోవుట మొదలగునవి మెల్లమెల్లగా ఒకటి వెనుక యొకటికనిపించును. ఇందువలన బిడ్డక్రమేణచిక్కిపోవుచుండును. బలముతక్కువైనకొలది, జీర్ణకోశము తనపనిని చక్కగా చేయజాలక పోవును. అప్పుడు రక్తము దేహమందంతయు ధారాళముగా పారకుండును. ఇందువలన సాధారణముగా

బిడ్డలయందుండునట్టి చురుకుతనము ఈ బిడ్డలయందు లేకయుండు ను. బిడ్డయొక్క ఈస్థితిని గురించి శ్రద్ధతీసుకొననియెడల, ఈ బిడ్డ యొక్క కాళ్లుచేతులు సన్ననై కడుపు పెద్దగాయగును.

పైకి జూచుటకు కారణమేమియు కనబడక పోయినను, బిడ్డ యొక్క దేహమందిట్టి మార్పు కలుగుటకు ఏదియో కారణ ముండియే తీరవలెను. మీరు దానిని గమనించక యుండవచ్చును. తల, అరకాళ్లు అరచేతులు కొంచము వేడిగాయుండవచ్చును. ఇట్లు సన్నగా లోపలనే జ్వరము వచ్చుచుండును. కొన్నిదినము లిట్లు జ్వరము వచ్చి తరువాత ఆకలి మందమగుట, పాలుత్రాగు టకిష్టము లేక పోవుట మొదలగునవి కనిపించును. తల, అరకా ళ్లు, అరచేతులు వేడిగాయుండుటను కనిపెట్టి అందుకుపచారము చేయించినయెడల బిడ్డచిక్కి పోయిఇంతటిస్థితికి రాకయుండును.

మరికొందరు బిడ్డలు, అమ్మవారు, జలుబు దగ్గు, పండ్లువ చ్చునప్పుడగునట్టి భేదులు, జిగట విరేచనములు, రక్తవిరేచనము లు, మలేరియా జ్వరము, మరియువేరే కఠినవ్యాధులు మొదలగు నవి వచ్చుటచేత బిడ్డలు చిక్కిపోయి దుర్బలులుగా నగుదురు. మామూలి జబ్బులచేత చాలా కాలమువరకు కాయిలాగా యుం డుటచేతను, నిమోనియా, బ్రాంకో నిమోనియా, టయిఫాయిడ్ జ్వరము మొదలగు కఠినవ్యాధుల పాలబడి అదృష్టవశాత్తు బాగైన పిదప ఆ బిడ్డలు చాలా దుర్బలులుగా యుందురు. ఇట్టివారిని కా పాడుటకు తల్లులకు తెలియనందున, ఈ బిడ్డలు దినదినము చిక్కి పోవుచుందురు. కొందరికి పిత్తకోశము (Liver)కాని, బల్ల(Spleen) కాని పెద్దదగును. కొందరికి అన్నాశయము (Stomach) చా లా దుర్బలముగా నైపోయి తనపని చేయలేకపోవును. అందువల న కడుపు పెద్దదగుచుండును. దేహమునకు పోషణ సరిగా జరుగ కపోవుటచేత కాళ్లు చేతులు సన్నగా యగుచుండును. బిడ్డయొక్క

ముఖముమీద తేజస్సు లేకయుండును. ఇట్టి కేసులను తల్లి దండ్రులు కనిపెట్టి, బిడ్డ ఎందుచేత చిక్కిపోవుచున్నాడని యోచించి తక్షణమే డాక్టరువద్దికి తీసుకొనిపోయి ఉపచారముచేయుటలో చాలా శ్రద్ధ వహించవలయును. లేనియెడల బిడ్డ చేతికివచ్చుట చాలా కష్టమగును.

బిడ్డకు కసరులయినదని, బయటఅయినట్టివారి నీడ పడినదని యేవో కొన్ని పిచ్చిఅనుమానములు పెట్టుకొని అజాగ్రతగా యుందురు. భర్త తన పనులలోను, భార్య ఇంటిపనులలోను మగ్నులైయుండి బిడ్డను గురించి విచారణమే చేయరు. బిడ్డ ఈ రీతిగా చిక్కిపోవుట ప్రమాదమైనదని వీరికి తెలియనందున ఇట్లజాగ్రతగా యుందురు. బిడ్డది ఆశ లేదనిచెప్పినప్పుడు, "మేముచిన్నవాండ్లము! మాకేమి అనుభవము, యోచన చెప్పుటకు పెద్దవారెవరు లేకపోయిరి;" అని అనేకులు విచారపడి యున్నారు. అందుకు, ఈ విషయమైచేతనెనంత వివరముగా తెలుపబోవుచున్నాను.

అకస్మాత్తుగా కాని, కఠినవ్యాధులనుంచి బాగైనపిదపకాని, మామూలి జాడ్యములచేత దీర్ఘకాలము జబ్బుగా యుండుట చేత కాని బిడ్డలు చిక్కిపోవుచుండిరేని డాక్టరుకు చూపించి, అతను చెప్పినట్లు శ్రద్ధతో చేయవలెను. చిన్న చిన్న జబ్బులచేత బిడ్డలు చాలా దినములవరకు కాయలగా యుండిరేని, దేహము దుర్బలమైపోవును. అప్పుడు దేహమందలి అవయవములు అనగా— ౧. గుండె, ౨. ఊపిరితిత్తులు, ౩. కడుపు, ౪. పేగులు, ౫. పిత్త కోశము, ౬. బల్ల, ౭. మూత్రకోశములు, ౮. మూత్రాశయము మొదలగునట్టి అన్నియు తన తన నియమితపనిని క్రమముగాను సరిగాను చేయలేక క్రమేణ ఒక్కొక్కటి నిస్త్రాణమైపోవును. ఆకలి లేకపోవుట, జీర్ణము కాకపోవుట, మలబద్ధము, నిద్ర సరిగా

రాకపోవుట, చీదరపడుట, చురుకుదనము లేకపోవుట మొదలగు లక్షణములు కనిపించును. బిడ్డయొక్క ఈస్థితిని మీరు కనిపెట్టి తత్క్షణమే చికిత్స మొదలు పెట్టని యెడల, క్రమేణ బిడ్డ క్షీణించును.

(*a*) కాబట్టి, ఎప్పుడైతే బిడ్డ ఎప్పటిలాగున లేక చిక్కిపోవుచుండునట్లు మీకు తోచునో, అప్పుడే, "అల్ట్రావయొలెట్ రేస్" "Ultro-Violet Rays" అను ఇలెక్ట్రిక్ చికిత్స (బిజిలీ చికిత్స) వారమునకు రెండుసార్లు చేయించినట్లయిన బిడ్డ బాగగును.

(*b*) ఒక చిన్నతొట్టి (Tub) కాని, పెద్ద బగోణి కాని, లేక పెద్ద గంగాళముకాని కావలెను. దానిలో సగము వరకు గోరు వెచ్చటి నీళ్లుపోసి, ఆనీళ్లలో (౧) సాధారణముగా మనము వంటకుపయోగించునట్టి దొడ్డుఉప్పు, (౨) ౫ తులములు నవాసాగరము, (౩) ౨ తులములు సోరుప్పు, (౪) 'టించర్-ఫెర్రై-పర్-క్లోరైడ్' (Tr. Ferri per Chloride), అను మందును మందుల షాపునుంచి తెప్పించుకొని, ఈ మందు. ఒక చాంచెండు ఆఉప్పు నీళ్లలో వేయవలెను. ఒక గదిలో తలుపులు కిటికీలు అన్నియు మూసివేసి ఇందులో బిడ్డకు తొట్టి స్నానము చేయించవలెను. గాలి ఎంతమాత్రము లోపలికి రాకుండ యుండవలెను. డియారము, బిడ్డకు తుడుచుటకును, వేయుటకును బట్టలు సిద్ధము గా యుంచవలెను. ఇట్లంతయు సిద్ధముగా అయిన పిదప, బిడ్డను ఈ ళ్లలో కూర్చుండబెట్టి గట్టిగా పట్టుకొని బిడ్డ పడ్వ కుండునటు ఏవైన ఆటసామానులు ఆ నీళ్లలో వేసి బిడ్డను ఆడించుచుండవలెను. ఈ ప్రకారముగా మొదటి దినము ౧౫ నిమిషములవరకు, మూడవ దినము ౨౦ నిమిషములవరకు, అయిదవ దినము ౨౫ లేక 30 నిమిషముల వరకు తొట్టిలో కూర్చుండ బెట్టి మీచేతి తో తొట్టిలోని నీళ్లను బిడ్డ ఒంటిమీద కంఠము వరకు పోయుచు, తల, కడుపు, కాళ్లు, చేతులు, వెన్నెముక మీదను మీచేతితో

మెల్లగా రుద్దుచుండవలెను. వేళ అయిన తరువాత, మీతొడ మీద ఒక బట్ట వేసుకొని బిడ్డను తీసుకొని ఈ బట్టతో బిడ్డ ఒళ్లంతయు బాగా కప్పి వేరొక బట్టతో తల తుడవవలెను. ఉప్పు నీళ్లలో నుంచి బిడ్డను అట్లే తీసుకోవలెను గాని వేరే మంచి నీళ్లు పోయగూడదు. బిడ్డకు ఉతికిన బట్టలు వేసి తరువాత తలుపులు కిటికీలు తీయవలెను. అర్ధఘంట వరకు బిడ్డకు ఆహార మేమియు ఇవ్వకూడదు. తొట్టి స్నానము చేయించుటకు పూర్వము, అనగా ఒక ఘంటలోపల, ఏమియు ఇవ్వకూడదు. బిడ్డకుపాలు ఇచ్చిన తరువాత ఒక ఘంట సేపు అయిన పిదప తొట్టిస్నానమునకంతా సిద్ధము చేసుకొనుటకు మొదట పెట్టవలెను. పాలు త్రాగించగానే తొట్టిస్నానము చేయించగూడదు. బిడ్డ అన్నము తినుచుండి నట్లయిన, తొట్టిస్నానము చేయించుచున్నంత వరకు పాలు, పండ్లరసము, టొమాటో రసము వీటిమీదనే యుంచవలెను కాని అన్నము కాని వేరే ఫలహారములు కాని పెట్టకూడదు. రెండు ఘంటలకొక తూరి పాలు, రసము మార్చి మార్చి ఇచ్చుచుండవలెను. ఈ తొట్టి స్నానము ౪౦ దినముల వరకు ఇచ్చినట్లయిన బిడ్డ బాగా కుదురును. బిడ్డకు ఒళ్లుకొంచము వెచ్చ?యున్నను తొట్టి స్నానము చేయించుటచేత ఏమియు నష్టములే(దు) లోపల జ్వరమున్నదేమోయని మీరు భయపడకూడదు.

ఒకవేళ బిడ్డచాలా చిక్కిపోయి, విశేష నిస్త్రాణగ పిత్తకోశము (Liver), బల్ల (spleen) పెద్దగా అయినట్లయి(తే) ఇట్టి స్థితిలో కూడ పైన చెప్పిన ప్రకారము తొట్టి స్నానము చేయించుట వలన కొందరు బిడ్డలు బాగా అయినారు. అయితే. ఇట్టి బిడ్డలకు ప్రొద్దున ౧౦ ఘంటలకు, సాయంత్రము 3 ఘంటలకు ఇట్లు దినమునకు రెండుసార్లు ' టబ్ బాతు ' (తొట్టి స్నానము) ఇవ్వవలెను. మరియు, బిడ్డకు స్నానము చేయించునట్టి గదిలోనే ఒక స్టౌవు (కాఫిపొయ్యి) లేక బొగ్గుల శేగిడి పెట్టుకొని దాని

మీాద ఒక బగోణీలో ఒక చిన్న చెంబెడు నీళ్లు పెట్టి యుంచ వలెను. ఇంకొక బగోణీలో చల్లటివి, కూజాలోవి, నీళ్లను పోసి పెట్ట వలెను. చిన్నవి తెల్లటివి దొడ్డుబట్టలు రెండు తీసి పెట్టవలెను. బిడ్డను తొట్టిలోనుంచి తీసుకొని ఒంటినిండా బట్టకప్పి తరువాత ఈ రెండు తెల్ల బట్టలపైకి ఒక బట్టతీసుకొని వేడినీళ్ల లో అద్ది గట్టిగా పిండి, బిడ్డయొక్క కడుపుమీాద ఒక పొరబట్ట వేసి దానిమీాద ఈ వేడి బట్టతో కడుపు కాప వలెను. ఈ ప్రకా రముగా వేడి నీళ్లలో బట్ట అద్ది రెండుసార్లుకాపి, మూడవ సారికి కూజాలోవి చల్లనీళ్లు ఒక బగోణీలో పోసుకొని ఈ నీళ్లలో ఇం కొక తెల్ల బట్టనద్ది, బిడ్డయొక్క కడుపుమీాదివేడి బట్టతీసివేసి, ఈ చల్లని బట్టను బిడ్డకడుపు మీాదవేయ వలెను. కొంతసేపటికి ఈ బట్టలోని చల్లదనము పోయిన తరువాత దీనిని తీసివేయవలెను. మరల వేడినీళ్లబట్టతో రెండుసార్లు మొదటిలాగున ఒత్తడమివ్వవలె ను. ఈ రీతిగా పదినిమిషముల వరకు వేడినీళ్లఒత్తడము చన్నీళ్ల ఒత్తడము ఇచ్చి కొనకు చనీళ్లబట్టవేసి, అప్పుడు బిడ్డక్రింద యున్న ట్ట తడిగుడ్డను తీసివేసి బిడ్డకు బట్టలు వేయవలెను. ఈ ప్రకారము గా ప్రొద్దున, ౯ ఘంటలకు సాయంత్రము 3 ఘంటలకు రెండు పూటలు తొట్టి స్నానము చేయించినట్లయిన, ౧౫ దినములకు బిడ్డ యందు చాలా మార్పు కనబడును. ఇట్టిబిడ్డలను ప్రొద్దున సాయం త్రము బయట గాలిలో హవాఖోరికి తీసుకొనిపోయినట్లయిన చా లా మంచిది. బిజిలీ ఇప్పించుటకు వీలున్న పక్షమందు బిజిలీ పె ట్టించవలెను. వీలులేని యెడల టబ్ బాతు ఇవ్వవలెను.

'ఆలివ్ ఆయిల్' (Olive Oil) బిడ్డవయస్సునుబట్టి, ఒకటి లేక రెండు, చా చెంచాలు ఉదయమున ప్రతిదినము పోయవలెను మరియు, ఇదే నూనె బిడ్డ ఒంటికంతయు ఉదయమునను రాత్రి యు, బిడ్డలావుగా అగువరకు మెల్లగా మర్దనము చేయవలెను. స్నా

నె రాచి తరువాత ఒక మెత్తటి తెల్లబట్ట తో తుడిచివేయవలెను కడుపులోకి ఆలివ్ ఆయిల్ కొన్ని దినములవరకు ఇచ్చుచుండవలెను.

బిడ్డ చిక్కిపోవుచుండగా, ఆరోగ్యముగా నున్నట్టి బిడ్డకు పెట్టులాగున, ఈ బిడ్డకు రెండు పూటలు అన్నముతినిపించుచుందురు. భగినులారా! మీరు బిడ్డను బలాత్కారముచేసి పెట్టినట్టి ఈ అన్నమువలన బిడ్డకు ఏమియు లాభములేదు. ఈస్థితి యందు బిడ్డకీ అన్నము జీర్ణముకాదు. అందువలన బిడ్డకురక్తవృద్ధిఅగుటలేదు, రక్తవృద్ధి కానప్పుడు దేహపోషణ కానేరదు. బిడ్డలు త్రాగునట్టి పాలుకాని, వారు తినునట్టి అన్నముకాని బాగా జీర్ణమైననే అది రక్తమై దినదినము బిడ్డయొక్క దేహమునకు పుష్టి గలుగ జేయుచుండును. అన్నము జీర్ణము కానప్పుడు పాలు ఇవ్వవలయును. పాలు జీర్ణముకాని యెడల, పాలలో సున్నపుతేట (Lime water.) రెండు మూడు చెంచాలు పోసి ఆపాలు త్రాపవలెను. పాలు ఒకటి రెండు సార్లు మాత్రమే ఇచ్చి టమాటోరసమును, సంత్రాబత్తాయి ద్రాక్షు మొదలగు పండ్లరసమును ఇవ్వవలెను పాలు ఎన్నిత్రాపెదరో రసముకూడా అంత త్రాపవలెను. పెప్టొనైజ్డ్ మిల్క్ (Peptonised milk.) అనగా ఈ పాలను జీర్ణము చేసుకొనుటకు కడుపుకు విశేషశ్రమ కాక సులభముగా జీర్ణమై ఒంటికి పట్టును. సైట్రేట్ ఆఫ్ సోడా (Citrate of Soda) అను దానిని ఒక ఔన్సు పాలకు ౧ గ్రేను చేర్చి ఆపాలకు ఒకటిన్నర ఔన్సు నీళ్లు (కాచి చల్లార్చినట్టివి) పోసి ఈ పాలను బిడ్డకు దినములో రెండుమూడుసార్లు త్రాపవలెను. రెండుమూడు ఔన్సుల పండ్ల

రసమును దినమునకు మూడు సార్లు 3 గంటలకొక తూరి ఇచ్చు చుండుటవలన బిడ్డ విశేష నిస్త్రాణ జెందకయుండును. బిడ్డలు కాయలా పడినప్పుడు, వారికి బలము తగ్గకుండునటుల జూచుట చాలా ముఖ్యమైనది. బలముతగ్గినట్లయిన వ్యాధికి జోరువచ్చును; మరియు బిడ్డనుపడ్పించకూడదు. పడ్చినట్లయిన అలసిపోయి బిడ్డనిస్త్రాణజెందును, కఠినవ్యాధులనుంచి లేచినట్టిబిడ్డలను మరియు ఏదోకారణముచేత చాలా చిక్కిపోయి కాళ్లుచేతులు సన్నమై కడుపుపెద్దదిగాను, విశేషనిస్త్రాణగాను యుండునట్టిబిడ్డలను గురించి పైనజెప్పిన ప్రకారము జాగ్రత తీసుకొన్నట్లయిన బిడ్డలు బాగై మరిపూర్వము లాగున బలిష్టులుగా యగుదురు.

౧౯ కాలుట

మసిలెడు వేడి నీళ్లచేత కాని, వేడిటీకాఫీచేత కాని అగ్నిచేత కాని దీపముచేత కాని బిడ్డలకు కాలినప్పుడు శిరా, తేనె, నెయ్యి మొదలగునవి పెట్టుచుందురు. వీటిపైకిదేనినుంచియు కాలినచోట మంటతక్కువకాదు. మట్టి నేలనుకొంచమునీళ్లు పోసిబాగా కడిగి గడ్డపెరుగు ఆనేలమీద వేసిరుద్ది ఈ నేలగంధమునుకాలిన చోట మరీ మరీ పెట్టుటవలన కొంతసేపటికి మంట తక్కువగును. చల్ల కాని పలసటి పెరుగు కాని పనికిరాదు. ఇంట్లో పెరుగు లేనియెడల బజారునుంచి గడ్డపెరుగు కొని తేవలెను మంట తక్కువగువరకు పెరుగు పోసిగంధము తీసిపెట్టుచునేయుండవలె ను. లేనియెడల మంటచేత బిడ్డచాలా బాధపడును, వేడిచా, త్రాగుచుండగను, తల్లివంటచేయుచుండగను బిడ్డలకుప్రమాదములౌనవి. అప్పుడుపమి చేయవలయునది తల్లులకు తెలియక, కొందరు కాలిన

దానిమీద, చల్లటినీళ్లుపోసిరి. ఇందువలన మంటతక్కువ కాక పోవుటయేగాక బొబ్బలులేచును. పెరుగు పెట్టుటవలన మంటతక్కు వగును, బొబ్బలులేవవు. తరువాత, 'క్యారొనాయిల్' అను నూనెను దినమున రెండు మూడు సార్లు దూదితో అంటించుచుండినట్లయిన అది మానిపోవును.

క్యారొనాయిల్ తయారుచేయు విధము.— శుభ్రముగానుండు ఒక సీసానుతీసుకొని దానిలో ౧ ఔన్సు సున్నపు తేటనీళ్లు 3 ఔన్సుల మంచి నూనె ఈరెండు ఆ సీసాలోపోసి దానికి దట్టా గట్టిగా పెట్టి, ఆ సీసానుచేతిలో పట్టుకొని కొంచముసేపు ఆడించుచుండి నట్లయిన ఈ నూనె నేతి లాగునమారును. అప్పుడు కాలిన చోట ఈనూనె దినమురెండు మూడు సార్లు అంటించవలెను. కాలిన పుండు మానువరకు అంటించుచునే యుండవలెను.

౨౦ శిశువునకు పాలిచ్చు విధానము

శిశువునకు పాలిచ్చు విధానమట! ఇదియేమి చోద్యము! బిడ్డకు పాలిచ్చుటకు పద్ధతియేమిటి! అనికొందరు నవ్వవచ్చును. ప దియైననొక సంగతిని గురించి బాగా తెలియునంతవరకు మనకాశ్చర్యముగా తోచుట సహజమే. తెలిసిన తరువాత ఒప్పుకొనెదము. కాలనియమము లేక బిడ్డఏడ్చినప్పుడెల్ల పాలిచ్చువాడుక చాలా డ్డది. వెసటిలో బియ్యము వేసినపిదప మరికొన్ని బియ్యము క మొదటి బియ్యము ఉడుకుచుండగా ఈ రెండవ బియ్యము ఆ వెసటిలో వేసినట్లయిన అన్నము బాగాయగునా? ఎప్పటికినికానేరదు; ఈ అన్నము చెడిపోవును. ఇదే ప్రకారముగానే, ఒకసారి ఇచ్చిన పాలు జీర్ణముకాకమునుపే మరిపాలిచ్చుటవలన శిశువునకజీర్ణియుగును. మొదటఇచ్చిన పాలుజీర్ణమైపోవును; రెండవసారి ఇచ్చిన పా

లు బాగా జీర్ణముకాక మలముద్వారా ఉండలు ఉండలుగా పోవు ను. ఇట్లు పోవుటవలన రెండవ సారిఇచ్చిన పాలు బిడ్డకు ఒంట పట్టలేదని గ్రహించవలసినది. మీరిచ్చినపాలు జీర్ణమగుటకు రెం డు, రెండున్నర ఘంటలకాలము పట్టును. బిడ్డకు మీరిచ్చునట్టి పాలు జీర్ణమై బిడ్డఒంటికి పట్టనప్పుడు మీరుపాలిచ్చుటవలన లాభ మేమి? లాభమేమియు కనబడదు. లాభములేదు కాని నష్టము మాత్రమున్నది. నష్టమేది యనగా,—మీరు మీరు పాలిచ్చుటవ లన బిడ్డకజీర్తియగుట మొదటిది, రెండవది—మీరక్త మేపాలగు ను. అప్పుడు మీరు మీబిడ్డకిచ్చునట్టి పాలవలన బిడ్డకేమియు లా భము లేక మలము ద్వారా వ్యర్థమైపోవు చుండును. ఇట్లగుట వలన, మీరక్తము వృథాగా పోవుచున్నది. ఇందువలన బిడ్డకు లాభములేదు కానితల్లిమాత్రము దినదినము నిస్త్రాణ జెందును.

భగినులారా! మీరు మీబిడ్డలకిచ్చుపాలు, జీర్ణమై, రసమై రక్తమై బిడ్డయొక్క సర్వావయవములకు బలముకలు గజేయును. బిడ్డఏడ్చినప్పు డెల్లపాలిచ్చు వాడుకచాలా చెడ్డది. ఏ వో యల్పకారణములనుంచి శిశువు ఏడ్చినప్పుడంతయు పాలిచ్చు అభ్యాసము చేయకూడదు. అట్టిసమయమందు బిడ్డనెత్తుకొని ఏ దో యొక విధముగా సమాధానముచేసి ఆడించవలెను. పాలవేళ కానప్పుడు శిశువు ఏడ్చెనేని అందుకు కారణమును కనిపెట్టవల యును. కడుపునొప్పిచేతకాని, జలుబు పట్టి ముక్కు మూసికొనుట వల్ల ఊపిరాడకకాని, మలమూత్రములచేతగుడ్డలు తడుపుకొని కా ని, బిడ్డలు ఏడ్చుచుందురు. కడుపునొప్పిచేత ఏడ్చుచుండిన, అప్పు డు పాలిచ్చుట సరికాదు; ఇట్టి సమయమందు పాలిచ్చుటవలన కడుపునొప్పి హెచ్చును. ఉక్కపోయుటవల్లను, చలిపెట్టుటవల్లను, కడుపు సరిగా లేక పోవుట వల్లను, మరియునల్లులు దోమలు చీమ లు మొదలగునవి కుట్టుట వల్లను బిడ్డలు ఏడ్చుచుందురు. శిశువుగ ట్టిగా ఏడ్వగానే చటుక్కునవెళ్లి అందుకు కారణమును కనిపెట్టి బిడ్డను సమాధానము చేయవలెను.

పాలిచ్చుటకుగాను తల్లి శిశువు నెత్తుకొన్నప్పుడు, కోపము దుఃఖము మొదలగువాటిని రానివ్వకుండ, నిశ్చింతగాను సమాధానముగాను కొంతసేపు కూర్చొని బిడ్డకు కడుపునిండా పాలిచ్చి పరుండ బెట్టవలయును. తరువాత రెండుఘంటలు కాకమునుపు శిశువునకు మరీపాలివ్వకూడదు. పాలిచ్చునట్టి పడుచుకు క్రోధము, ద్వేషము, మత్సరము, సదాఅసమధానపడుట, చింతజేయుచుండుట మొదలగునవి బొత్తిగా పనికిరావు. అందులో, చంటిబిడ్డకు పాలిచ్చునట్టి సమయమందు నౌకర్ల మీదకాని లేక వేరే కుటుంబ సంబంధమైనట్టి ఇతర ఏకారణములనుంచి కాని కోపము దుఃఖము తెచ్చుకొనగూడదు. ఒకవేళ, కోపము దుఃఖమునకు సందర్భము కలిగెనేని, ఆకోపము, దుఖఃముపోయి సమాధానస్థితికి వచ్చినతరువాతనే తల్లి బిడ్డకు పాలివ్వవలెను. బిడ్డకు ఆకలివేళ అయినచో, అప్పుపాలు ఇచ్చుటయేమంచిది. కోపపడుచుకాని దుఃఖించుచుకాని బిడ్డకు పాలిచ్చెనేని ఈ పాలవలనబిడ్డకు నష్టముకలుగును.

పురిటిలోని శిశువునకు, అనగా జన్మించిన పదిదినములలోపల బిడ్డకు రెండు ఘంటలకొకసారి పాలివ్వవలసినదే కాని బిడ్డ ఏడ్చినప్పుడంతయు పాలివ్వరాదు. పాలిచ్చువేళ కాకమునుపు బిడ్డ ఏడ్చినట్లయిన, ఎత్తుకొని సమాధానపరచవలెను; లేదా, ఒక ఔన్సు నీళ్లుపాల బుడ్డితో త్రాపవలెను, పసిబిడ్డలకు నీళ్లు త్రాపుటవలన ఎంతమాత్రము నష్టములేదు. అప్పుడు పుట్టిన శిశువునకు కూడా నీళ్లు చక్కెర కలిపి త్రాపుచుందురు. కాబట్టి, పగలుకాని రాత్రికాని బిడ్డఏడ్చి నట్లయిన పాలబుడ్డిలో నీళ్లుపోసి దానితో బిడ్డకు త్రాపుటవలన బిడ్డకు సమాధానమైనిద్రపోవును. చంటిబిడ్డలు మూడు నెలలవారు కాగానే, మూత్రము చేయుటకును, దొడ్డికి వెళ్లుటకును కాళ్లమీదపరుండ బెట్టుకొని "ఉస్" అని అన్నప్పుడు బిడ్డమూత్రముచేయును; దొడ్డికివెళ్లును. ఇదియెంత ఆ

స్వాస్థ్యము. మూడుమాసములు ఈ చిన్నగుడ్డుకు ఇదియెట్లు తెలిసినదీ? ఇదేకీలీగా ప్రతిరోజుకట్టిన్ని చిన్నప్పటినుంచే అభ్యాసము చేయుటచాలామంచిది. ప్రారంభమందు రెండు ఘంటల కొకతూరి లేక ప్రతిని పాలిచ్చి, తరువాత బిడ్డకు నెలలు హెచ్చినకొలది రెండున్నర, మూడు ఘంటల కొకతూరి పాలిచ్చుటకు అలవాటుచేయవలెను. రాత్రిలయందు రెండు మూడు సార్లు మాత్రమే పాలిచ్చు అలవాటుచేయవలెను. తక్కినవేళల రాత్రి కాని పగలు కాని పాలవేళగా నప్పుడు ఊరికె ఏడ్చినట్లయిన ఎత్తుకొని అటు ఇటుతిప్పి ఆడించుచు, నిద్రవేళ నిద్రపుచ్చుచు ఈప్రకారముగా పెంచుటవలన కొన్నిదినములయిన తరువాత వారికి అదేయభ్యాసమగును.

౨౧. నిమోనియా

చిన్నబిడ్డలకు నిమోనియా, బ్రాంకో నిమోనియా వచ్చినప్పుడు చాలా జాగ్రతగా నుండవలసియుండును.

మొదటిది, డాక్టరు చెప్పినట్లు సరిగా వ్యవస్థయుంచుట, రెండవది, "అంటిప్లాజిస్టిన్" (Antipplogistine) అనుదానిని ప్రొద్దున, రాత్రి రెండుపూటలు వేయుట; మూడవది, జ్వరము హెచ్చకుండునటులను, తెలివి తప్పకుండునటులను బిడ్డయొక్క నొసటిమీదను తలమీదను యూడికలోన్ నీళ్లగుడ్డ రాత్రిపగలు వేసి యుంచవలెను. నాల్గవది, బిడ్డ తలమీద వెంట్రుకలు చాలా యున్న యెడల అనుమానపడక వెంట్రుకలు తీసివేయవలెను. వెంట్రుకలు తీసివేసి తలమీద బట్ట వేసి బరఫు పెట్టుటవలన బిడ్డ మబ్బుగా యుండకుండును. అనగా (Delirium) రాకయుండును. అయినను, బిడ్డకు ప్రతిదినము రెండుసార్లు కాలప్రవర్తియగునట్లు జేయవలెను. ఏదినమైతే ఒకసారికూడా కాలప్రవర్తి కాదో ఆ దినము గ్లిసరిన్ ఇనిమా కాని లేక సోపు ఇనీమా కాని ఇచ్చి కాలప్రవర్తి

సాఫుగా అగునటుల జేయవలెను. ఆరవది, నీళ్లుకలిపినపాలు, పండ్లరసము రెండుఘంటల కొకసారి క్రమముగా ఇవ్వవలెను. బిడ్డకు నిస్త్రాణ ఎక్కువ కాకుండుటకు కొద్ది కొద్దిగాను పలుమార్లును రసము ను ఇచ్చుచుండవలెను. ఏడవది, మీరు ఏదో పని చేసుకుంటూ యుండి బిడ్డను ఎంతమాత్రము యేడ్వనివ్వ కూడదు. బిడ్డ కొంచము ఏడ్వగానే ఎత్తుకొని సమధానము చేయవలెను. ఎత్తుకొని అటు ఇటు త్రిప్పవలెను. వ్యాధిచేత బిడ్డ నిస్త్రాణగా యుండుటచేత ఏడ్చుటవలన ఇంకా అలసిపోవును. ఎనిమిదవది, నిమోనియాతో యుండునప్పుడు, బిడ్డకు అంటిఫ్లొజిస్టన్ వేయునప్పుడును, బిడ్డకు స్పంజిబాత్ ఇచ్చునప్పుడును, బిడ్డ బట్టలు తడిసినప్పుడు వాటిని తీసి వేరే బట్టలు వేయునప్పుడును తలుపులు కిటికీలు అన్ని మూసుకొని బిడ్డ ఒంటిమీదికి గాలి రాకుండునట్లు గదిలో ఒకమూలకు కూర్చుని పైనచెప్పినవి చేయవలెను. బిడ్డ యెదకు గాలి తాకకుండా జాగ్రత చేయవలెను. బిడ్డలకు నిమోనియా, బ్రాంకో నిమోనియా, లేక టయిఫాయిడు జ్వరము వచ్చినప్పుడు జ్వరము దిగువరకు తలమీద బరఫు పెట్టియుంచుటయు, పైనజెప్పిన సంగతులను గురించి జాగ్రతగా యుండుటయు చాలా ముఖ్యము. అనేకులకు ఇట్టి సంగతులు తెలియక కొన్ని పొరబాట్లు జరిగి, వారి మలు'కు వచ్చిన జ్వరము మరీ ఎక్కువై చాలా కష్టపడియున్నారు. దిగిపోయినట్టి జ్వరము మరీ తిరిగివచ్చినట్లయిన వ్యాధి మరీ రెండవసారి తిరుగబడును. ఇందువలన బిడ్డ బాగగుట చాలా కష్టమగును. కాబట్టి, ఇతరమైనట్టి అన్నిపనులను వదిలిపెట్టి బిడ్డ విషయమై విశేష జాగ్రత తీసుకొన్ననే కఠినవ్యాధులనుంచి బిడ్డలు తేరుకొనెదరు. అట్లుగాక యథా ప్రకారముగా ఇంటిపనులను సరిగా జేయు

ముందే మీరు మనసుపెట్టినట్లయిన, బిడ్డ విషయమై చేయవల సిన జాగ్రత చేయుటకు వీలుండదు. తొమ్మిదవది, బిడ్డ బాగై లేచినా, స్నానము చేయించుట, నూనె అంటి తలకు పోయుట కొరకు తొందరపడుచుందురు. ఇట్లు చాలా కాయలా వడిలేచి న బిడ్డలను తలకు పోయుటకొరకు ఎప్పుడును తొందర పడకూడ దు. ఒక నెలవరకు గదిలోనే అన్నిమూసి ఒకపెద్ద ఇనుపతొట్టిలో నో లేక, ముఖము కడుకొనునట్టి చీనీ బేసనులో (Basin) కాని స్నానము చేయించి లోపలనే బట్టలువేసి తరువాత బయటికి ఎ త్తుకొని రావలెను, ఇంత జాగ్రత తీసుకొన్ననే, కఠినవ్యాధులపా లైనట్టి బిడ్డ మరి పూర్వపు ఆరోగ్యస్థితికి రాగలదు; మరి ను, బిడ్డకు తల్లి పాలిచ్చుచుండెనేని ఆమె పథ్యపు భోజనము చే యవలెను. చెనిగపప్పుతో చేసినట్టివియు, సులభముగా జీర్ణముకా నట్టియునట్టి పదార్థములను తినకూడదు. ఒక నెలవరకు అన్ని విషయములందును జాగ్రతగా యుండవలెను. అటుపిమ్మట, తొ ట్టిస్నానముకాని లేక ఎలెక్ట్రిక్ చికిత్సకాని రెండు మూడు మా సములవరకు చేసిననే ఈ బిడ్డకు మాటిమాటికి ఏదో యొక జబ్బు వచ్చి బిడ్డ ఆరోగ్యము చెడకయుండును. అట్లుగాక, బిడ్డ బాగైన ది, ఇంకేమి, అని మీరు నిశ్చింతగా యుండినట్లయిన బిడ్డ సదా రోగిష్టియై పెద్దదైన తరువాతకూడా, (Vitality) అనగా వ్యా ధులను గెలుచునట్టి శక్తి లేకుండును; బలముగా యుండునట్టి బి డ్డలయందే శక్తి స్వాభావికముగా యుండును. అయితే ఎప్పుడైతే బిడ్డలు దుర్బలుగా యగుదురో అప్పుడు వారియందీ శక్తి తక్కువ గును. అందుచేతనే దుర్బలులుగా యుండునట్టి బిడ్డల కేదో యొక టి వచ్చుచుండును. ఇంతే కాక, అట్టి బిడ్డలకు మరియేదైన వ్యా

ధి వచ్చినప్పుడు, బలముగల బిడ్డలు ఏరీతిగా మందులసహాయము వలన త్వరగా బాగగుదురో అట్లు దుర్బలులైనట్టి బిడ్డలు త్వరగా బాగా కానేరరు. ఇట్టివారికి కొంత ఆలస్యమగును. కాబట్టి మీ బిడ్డలు కాయిలా పడిరేని వారు విశేషనిస్త్రాణ జెందకుండునటుల మీరు జాగ్రత తీసుకొనుటచేతను, తరువాత ఆ వ్యాధినుంచి బిడ్డలు తేరిన తరువాత మరీవారిని పూర్వములాగున బలిష్ఠులుగా జేయుటచేతను ముందు ఈ బిడ్డలు పెద్దవారైనప్పుడు మంచి దృఢ కాయులుగా యుందురు. పది పదునాలుగు వయస్సుగల పిల్లవాండ్లనేకులను తల్లులు నా వద్దికి తీసుకొని వచ్చియుండిరి.

(*a*) ఈ పిల్లవాడు చాలా దుర్బలుడుగా యున్నాడు వీని కేమిచ్చిన బాగగును అని అడిగినప్పుడు, ఈ పిల్లవాడెప్పుడైనను చాలా కాయలా పడినాడాయని అడిగినప్పుడు, "ఔను వీడు రెండేండ్లవాడుగా యున్నప్పుడు వీనికి పెద్దమ్మవారువచ్చి చాలా కష్టమైనది; అప్పటినుంచి వీడు కుదురుకొననేలేదు. ఒంటిమీద ఒకపుండైనను లేక ఏదైన దెబ్బ తాకినను అది సరిలాగున వీనికి త్వరగా బాగా కాదు. వీనియందు చురుకు దనమేలేదు."

(*b*) "వీడు అయిదేండ్లవాడప్పుడు వీనికి టయిఫాయిడ్ జ్వరము వచ్చియుండెను, ఇరువది రోజులకు జ్వరముదిగిపోయి మరీ జ్వరమువచ్చి నలుబది దినములు చాలాకష్టమయినది. వీనికి పునస్సన్నిపాతమైనది. అప్పటి నుంచి వీని దేహస్థితి చెడిపోయినది, అంతకు పూర్వము చాలా బాగా యుండేవాడు. ఇంకొకటి యేమనగా, వీడు రాత్రులలో బట్టలలో ఒంటికి పోయి బట్టలన్ని తడుపుతాడు, ఇది వానికి తెలియదు. తెల్లవారిలేచిన తరువాత ఎవరైనా కోపపడితే యేడుస్తాడు. దీనికి ఏమిచేయవలెనో తెలియదు. వీనికంటే చిన్న వాండ్రు బట్టలుతడుపరు." అని ఇంకొకరునాతో చెప్పి దీని కేమిచేయవలయునని యడిగిరి.

(c) " ఈ బిడ్డను చూడండి! ఒళ్లు పట్టడంలేదు. పదహా రేండ్ల పిల్లయెట్లా ఉండవలసినది! అత్తవారింటికి వెళ్లియెట్లా కాపు రంచేస్తుందో యేమో తెలియదు. ఇంట్లో యేదైనా విశేషంచేస్తే ఈపెతినదే తినదు; తింటే సరిగా జీర్ణముకాదు. రాళ్లుతిని అరి గించుకొనునట్టి వయస్సులో కొంచము యేమైనా భోజనములో ఎక్కువ తక్కువలైతే జీర్ణము చేసుకో లేకపోతే యెట్లా! ఇక ముం దు ఈపె గతియెట్లా? మీావద్దికి తీసుకొనివచ్చాను. ఈ పెను యేలా గు బాగుచేస్తారో చెయ్యండి. యేయేటానిక్ లు తెమ్మంటే అవన్ని యు తెస్తాను? ఒళ్లుబాగాచేసి అత్తవారింటికి పంపిస్తామని అనుకొ న్నాను. అని ఇంకొకరుచెప్పిరి. సరే! ఈ పెఇంత చిక్కిపోవు టకును, ఇంతనిస్త్రాణ జెందుటకును కారణమేమి? అనియడుగగా, కారణమేమో తెలియదని తల్లిగారు నాతో చెప్పెను. " దీనికి బాగా ఆకలికాదు, భోజనమందిష్టములేదు. శిరా, పూరి, ఉప్మా మావు మొదలైనవేవైనా కొంచము మధ్యాహ్నము తిన్నడంటే రాత్రి భోజనమే వదిలివేస్తుంది యేదీసరిపడదు; మామూలు భోజనముతప్ప వేరే యేమితిన్నా కడుపుబరువుగా వుంటుంది. " అనిచెప్పెను.

ఈపె యేమైనా కాయలాపడినదా?

లేదు.

ఎన్నిదినముల నుంచి ఈలాయున్నది?

నాలుగైదు సంవత్సరములనుంచే ఈలాఅయిపోయినది.

అయితే అంతకు పూర్వము యేదైన కఠినవ్యాధిచేత చా లాకాయలా పడి యుండెనా;

ఔను! ఈ బిడ్డ పది సంవత్సరములది యుండగా, దీనికి డబల్ నిమోనియం వచ్చి చాలా కాయలాపడియుండెను. అయితే

కొన్ని దినములైన తరువాత బాగా నేయుండెను. ఈ మధ్యననే ఈ లా అయిపోయినది. భగినులారా! కఠినవ్యాధుల చేత బిడ్డలు చాలా కాయలాపడి, బాగై లేచి తిరుగుచుందురు. అప్పుడు, సరే ఇంకేమి! బిడ్డ బాగైనది; అనితలచి, ఆబిడ్డయొక్క ఆహారపు విషయమైకాని, బిడ్డయొక్క జీర్ణశక్తి, మలమూత్రములస్థితి ఆకలి బాగా యగుచుండుట రాత్రినిద్రపోవుట మొదలగు ఇట్టి సంగతులను గురించి శ్రద్ధతీసుకొనక, మామూలులాగున, మాతా పితృలు తమతమ పనులను జేసికొనుచుందురు.

కఠిన వ్యాధులనుంచి లేచినట్టి బిడ్డలు బాగైనను, లేచి తిరుగుచుండినను, రెండు మూడు నెలలవరకు వారిని చాలాజాగ్రతగా చూచుచుండుట అత్యావశ్యము. వేళకు ఆహారమిచ్చుట, వేళకు నిద్రపుచ్చుట ప్రతిదినము గట్టిగా కాని ఉండలు ఉండలుగా గాక కాలప్రవర్తి సాపుగా రెండుసార్లు యగుచున్నదా, మరియు మూత్రము ఎరుపు రంగు లేక తెల్లగా యగుచున్నదా, మలము యొక్క రంగు తెలుపు నలుపు గాక సాధారణపు పసుపు వర్ణముగా యున్నదా యనునట్టి సంగతుల యెడ శ్రద్ధయుంచవలయును. రాత్రులయందు బాగా నిద్ర పట్టుచున్నదా లేదా యని చూడవలెను. బలము వచ్చుటకు చేపనూనె (Cod liver oil Preparations), వైరాలు మొదలగు వాటినిచ్చుచు; ఏదంతే అది పెట్టక, పాలు పండ్లు డబల్ రొట్టె మొదలైనట్టి వాటిని ఇచ్చుచు ఈ రీతిగా కాపాడిననే బిడ్డల ఒంట్లో మంచిరక్తము పుట్టును, రక్తవృద్ధియగును, నరములయందు బలమువచ్చును, బిడ్డలు మరీ పూర్వములాగున మంచి సశక్తులుగా యుందురు. వ్యాధియున్నప్పటి కంటే వ్యాధిపోయినపిదప రెట్టింతలు జాగ్రత తీసుకొన వలసియుండును. ఇప్పుడు వారియొక్క సర్వావయవములు

షాలా నిస్త్రాణ జెందియుండును. దుర్బలతచేత అనేక బిడ్డల యొక్క నేత్రదృష్టిలోను భేదముకలుగును. నేడు చిన్న చిన్న పిల్లలకు కూడా సులోచనములు కావలసివచ్చినవి. కనుక మాతా పితృలు ఇట్టి బిడ్డలవిషయమై కొన్ని నెలలవరకు జాగ్రత తీసుకొనవలెను. మరీ మొదటి ఆరోగ్య స్థితికివచ్చిన తరువాత వారిని మెల్లమెల్లగా వ్యాయామయను (Exercise) చేయునట్లుచేయవలెను.

౨౨. చిన్న బిడ్డల బట్టలు.

చంటి బిడ్డలబట్టలు శుభ్రముగా యుంచవలెను. పాలతో న్నాసి కంపుకొట్టకుండునటులను, నూనె కంపుకొట్టకుండను ప్రతిదినము బట్టలకు సబ్బుపెట్టి ఉతికనవలెను. మలమూత్రముల చేతను, వాంతిచేసుకొనుట చేతను పసిపిల్లల బట్టలుత్వరగా మైలయగును. పెద్దవాళ్లకంటే, వీరికి బట్టలెక్కువ కావలసియుండును. క్రొత్తవి కాని, పాతవికాని, చీరబట్టలుకాని ఏవియైనను చిన్నవిగాచింపి పెట్టుకొనవలెను. చంటిబిడ్డల క్రిందపెద్దచీరవేసి మలమూత్రాదులచేత తడిపినప్పుడు ఆబట్టను మడిచి ఒక ప్రక్కకు [illegible] బట్ట యొక్క మరియొక వైపు శిశువు క్రిందనే యుంచుదురు. ఈ వాడుక మంచిదికాదు. బిడ్డవాంతి చేసుకొన్నట్టియు మూత్రము చేసినట్టియు బట్టలను ఉతకకుండవాడకూడదు. మూత్రముచేసినట్టి బట్టలను ఎండబెట్టి మరీవాడుట అనారోగ్యకరము. ఒక గజము మోంజాం బట్టతెప్పించి చంటి బిడ్డలను పరుండబెట్టునట్టి మంచము, తొట్లె, జోలె, లేకవట్టి పరుపు మొదలగు వాటిమీద ఈ మోంజాంబట్టను (Oil cloth or mackintosh) వేసి తరువాత బిడ్డను పరుండబెట్టవలెను. లేనియెడల ఎంతోకర్చు పెట్టిచేయించుకొన్నట్టిపరుపులు మూలమూత్రముతో నాని నాని చెడ్డకంపు కొట్టుచుండును. వీటని ఉతికించుటకు వీలులేదు. కాబట్టి మోంజాంబట్ట అ

నగా మైదపు బట్టను సదా ఉపయోగించుట వలన పరుపులు, పెద్ద జంపఖానాలు, మంచము, తొట్లెయొక్కయునవారును చెడకయుందును. ఒకగజము మైదపు బట్టలో ఒకటిరెండు చిన్నతునకలుకత్తిరించి తీసుకొని బిడ్డను ఎక్కడుంటే అక్కడ పరుండ బెట్టునప్పుడు ఒక గొంగడికాని జంపఖానా కాని పరిచి దానిమీద ఈ చిన్న మైదపుబట్టవేసి బిడ్డను పరుండబెట్టవలెను. మరియు బిడ్డనెత్తుకొని పాలిచ్చునప్పుడుకూడా మైదపు బట్టమీద ఒక చిన్నగుడ్డ వేసుకొని బిడ్డను తీసుకొనవలెను. బిడ్డకు జోలె నుపయోగించు యెడల దానిలో కూడా మైదపు బట్టతునకను వేయవలెను. ఇట్లు చేయుట వలన, అన్నియు స్వచ్ఛముగా నుండును. తొట్లెనవారు, జోలె కట్టునట్టిబట్టవాటిలో కొంచము బట్టలసోడా (Washing soda,) సక్లైటుసబ్బు, పెట్టి బాగా ఉతుకవలెను. బిడ్డకొరకు తయారు చేయునట్టివాటిలో, ఈ మాంజాంటకూడా కొనిపెట్టుకొనవలెను. స్వచ్ఛతకొరకు ఇదియు అవసరమని తెలియవలసినది. వీలున్నయెడల చంటి బిడ్డల బట్టలు చాకల వానికి వేయుట చాలా మంచిది. వీలులేనియెడల, వారమునకు కాని, పదునైదు దినములకు కాని ఇంట్లోనే, మసిలెడు నీళ్లలో కొంచము బట్టలసోడా ఒకసబ్బుతునక వేసి, ఆ నీళ్లలో చంటిబిడ్డల బట్టలు వేసికొంతసేపు నానబెట్టవలెను. ఈ బట్టలుండు పాత్రమీద ఒక మూతపెట్టి యుంచవలెను. అరఘంటఅయిన తరువాత ఆ బట్టలనుఉతికి వేయవలె. ఈ రీతిగా చేయుటవలన చంటి బిడ్డలబట్టలు స్వచ్ఛముగాయుండును.

౨౬. యీామ్పుదగ్గు. Whooping Cough

యీామ్పు దగ్గును, కక్కువాయి దగ్గనియుచెప్పెదరు. ఈ దగ్గు ఒకరినుంచి మరియొకరికి వచ్చుచుండును. కాబట్టి ఈ దగ్గు ఉన్నట్టిబిడ్డను తక్కిన బిడ్డలనుంచి వేరుగా యుంచవలెను. లేక, తక్కిన పిల్లలనైనను వేరే యింకొక స్థలమునకు పంపివేయవలెను

౭ కరినుంచి రెండు మూడు నెలలవరకు కష్టపడుచేకాక ఇతర బిడ్డలకు కూడా వచ్చినట్లయిన, ఇంత మందితో చాలా కష్టపడవలసి యుండును. ఒకవేళ, అట్లు దూరముగా యుంచుటకు లీలులేని యెడల తక్కిన బిడ్డలను వేరుగదిలో నైనను పరుండునట్లు ఏర్పాటు చేయవలెను. ఇరుగు పొరుగువారి బిడ్డకీదగ్గు వచ్చినట్లయిన, వారింటికి మీ బిడ్డలను పోనివ్వకూడదు. మరియు, ఆ బిడ్డతో వీరిని ఆడుకోననివ్వరాదు.

యీదప్పు దగ్గు వచ్చినట్టి బిడ్డలు అన్నము తినచుండువారకుదురేని, వారికొరకు మెత్తగా అన్నము వండిపెట్టవలెను. సులభముగా జీర్ణముకానట్టివి, నోలించినట్టివి పదార్థములు వారికి పెకూడదు బిసుకోట్లు ఇవ్వకూడదు. డబల్‌రొట్టె ఇవ్వవచ్చును.

కానుగవిత్తులుతెచ్చి పగలగొట్టి వాటిలోని పప్పుతీసుకొని ్నగాపొడిచేసి ౧ సంవత్సరపు బిడ్డకు ౧ గ్రేను దినమునకు ౩,౪ స్లు పాలలో కలిపి ఇవ్వవలెను. ఆరుమాసములపైగా యుండులకు కానుగవిత్తనముల పలుకులు కలకండ కొంచము చేర్చి పన్నగాచూర్ణముచేసి బిడ్డయొక్క నెలలను బట్టి సగము గ్రేకాని (½ Grain) లేక ఒక గ్రేనుకాని పాలలోకలిపి బిడ్డకు ౩, సార్లు త్రాపవలెను. ఇందువలన ఈ దగ్గు చాలాతక్కువగును. 'లు వంక్లదినుసులరసము ముఖ్యముగా పచ్చిద్రాక్షపండ్ల రసం శేషముగా ఇవ్వవలెను. బలముతగ్గకుండునటుల జూడవలెను. అన్నము తినునంతటి పెద్దవారైన పొద్దునమాత్రమే అన్నము పెట్టి రాత్రిపూట డబల్ రొట్టె కాల్చివెన్నపెట్టి పాలను రొట్టెతునకలు ఇవ్వవలెను. రాత్రి అన్నము పెట్టిన దగ్గు రాత్రులయందు విశేషమగును. కొన్నిసమయములందు దగ్గువచ్చి వాంతియగును, అప్పుడు బిడ్డకు తొందరయగును. రాత్రి నిద్రపోవునపుడు

గుగ్గిలము పొడి చేసి పెట్టుకొని బిడ్డయొక్క పరుపువద్ద దీనిపొగ వేయవలెను. ఈ రీతిగా చేసినట్లయిన చాలామట్టుకు దగ్గు ఎక్కువ కాదు. బిడ్డ నిస్త్రాణజెందదు, దీని వాయిదాలోగానే నిమ్మళించును.

వెల్లి గడ్డ యొకటి ఉకుకుబూడిదలో పెట్టి కొంతసేపైన పిదప తీసుకొని రెండుపాయలువలచి రెండుమూడు చిన్న చెంచాల పాలలో చక్కెరవేసి ఈ వెల్లిపాయలు ఆ పాలలో బాగా నలిచి దానిరసము వచ్చునట్లుచేసి ఆ పాలనువడగట్టి బిడ్డకు త్రాపవలెను. ఈ రీతిగా దినమునకు 3 సార్లు ఇవ్వవలెను.

బిడ్డవయస్సు నెలల లోపుగాయున్నట్లయిన3చుక్కలు బ్రాంది (Brandy) కొంచము చనుబాలతో కలిపి దినమునకు రెండుసార్లు ఇవ్వవలెను. దగ్గు విశేషముగా యున్నట్లయిన 3 సార్లు ఇవ్వవలెను. ఆరు మాసములపైగా యున్నట్లయిన ౫ చుక్కలు బ్రాంది పూటకు ఇవ్వవచ్చును.

ఇట్టి బిడ్డలకు నూనెపెట్టి స్నానము చేయించకూడదు. తొట్టిలోనైనను (Tub) చీనీ తట్టలలో నైనను (Basin) సాధారణమైనట్టి వేడినీళ్లలో బిడ్డను కూర్చుండబెట్టి దానిలోనే సబ్బురుద్ది స్నానము చేయించవలయును. పైనుంచి ఒక చెంబెడు వేడినీళ్లు పోసి బిడ్డను తీసుకొని తుడిచి బట్టలువేయవలెను. దగ్గుపూర్తిగా పోవువరకు ఈ రీతిగానే స్నానము చేయించవలయును.

దగ్గు ఉన్నను, బత్తాయిపండ్లరసము, పచ్చిద్రాక్షపండ్లరసము ఇచ్చుటకు ఎంతమాత్రము అనుమానపడకూడదు. దగ్గు తక్కువైన తరువాతకూడా రెండుమూడు నెలలవరకు బిడ్డకు పండ్లరసము ఇచ్చుచునే యుండవలెను. బిడ్డచిక్కిపోయి చాలా నిస్త్రాణగా యున్నట్లయిన, వైరాలు (Virol) అనుదానిని తెచ్చి

ప్రారంభమందు తేనెనాకించినట్లు ఈ మందు చిన్న చెంచాలో కొంచము తీసుకొని దినమునకు రెండుసార్లు నాకించవలెను. తరువాత మెల్లమెల్లగా, చాచెంచాలో సగము రెండుపూటలు పెట్టి అటుపిమ్మట ఇంతే ప్రమాణము మూడుపూటలు ఇవ్వవలెను. బిడ్డలు మరీమంచి ఆరోగ్యస్థితికి వచ్చువరకు వైరాలు ఇవ్వవలెను.

౨౮. కండ్లు పచ్చబడుట. కామిళ్లు.

జన్మించిన రెండు మూడు దినములకు చంటి బిడ్డలకు కొందరికి కండ్లు కొంచము పచ్చగాకనిపించును. అప్పుడు ఆరోగ్యనూనె రెండు చాచెంచాలనిండా తీసుకొని దానికి కొంచము తేనెకలిపి శిశువున కివ్వవలెను. ఆముదమిచ్చుటవలన రెండు మూడు సార్లు సాఫుగావిరేచనములగును. మరుసటిదినమందు ౯ నల్లతులసి పెద్ద ఆకులు ౨ వోమఆకులు ౨ తమలపాకులు కొంచము జీలకర్ర ఈ నాలుగు కొంచము నలగద్రొక్కి దీని రసము పిండి యినుపగరిటె నిప్పుమీద పెట్టి కొంచము ఉడుకు అయిన తరువాత ఈ రసము ఆ గరిటెలో పోసి తీసుకొని దీనికి కొంచము తేనెజేర్చి మెల్లమెల్లగా కొంచము కొంచముగా పోయవలెను. ఈ ప్రకారముగా దినమునకు ఒకటి లేక రెండు సార్లు 3 దినములు పోయుటవలన కామిళ్లుతక్కువగును. మూడుదినములకు తక్కువకానియెడల కండ్ల పసుపురంగు పూర్తిగా పోవువరకు ఈ రసమును పోయుచుండవలెను. జ్వరములేకుండను, మూత్రపు గుడ్డలకు పసుపురంగుగా మరకలేకుండను, కండ్లు మాత్రమే పచ్చగా యున్నట్లయిన విచారపడవలసిన పనిలేదు. పైన చెప్పినట్లు ఆరోగ్యనూనె ఇచ్చి మరుసటిదినమునుంచి తులిసిఆకు రసమును పోసినట్లయిన తానేతక్కువగును.

అయితే మూత్రపుగుడ్డలకు పసుపురంగు మరకయుండినట్టి యిన తక్షణమే డాక్టరుకు చూపిమందు ఇప్పించవలయును. ఇట్టి కామిళ్ల విషయమై చాలా జాగ్రతగా యుండవలెను. ఇట్టి బిడ్డలకు, డాక్టరువద్దమందు ఇప్పించుచు(a)దినమునకు మూడు నాలుగు సారులు అర్ధ ఔన్సు ఆవు పాలలో రెండు మూడు చా చెంచాల నిండా సున్నపునీళ్లు (Line water) కొంచము చక్కెర చేర్చి శిశువునకు త్రాపుటవలన లాభమైనది. డాక్టరు అనుమతి తీసుకొని (b) ఆరోగ్యసూనె ప్రతిదినము ఉదయమున ఒక చా చెంచెడు కొన్ని దినములవరకు ఇచ్చుటవలన మూత్రములోని వసుపు రంగు తక్కువగును. (c) బిడ్డ కెన్నినెలలో అన్ని పూరామిరియాలు, మంచి పెద్దవిగాను గట్టిగాను యుండునట్టివి, నలగగొట్టక అర్లే అర్ధఔన్సు నీళ్లలో వేసి నిప్పుమీద పెట్టి దీనిని ఒక చతుర్ధాంశమునకు దించుకొనవలెను. అనగా ఒకటిన్నర చాచెంచా అంతఅగును. దీనిని వడగట్టి తీసుకొని అంత చనుపాలు కలిపి బిడ్డకు త్రాపవలెను. ఇట్లు దినమునకు 3 సార్లు ఇవ్వవలెను. దీని వలన కామిళ్లు తక్కువగును. మిరియాలు నగలగొట్టక దాని అరకు తీసుకొనుటవల్ల, ఇది ఎంతమాత్రము కారముండదు.

౨౫ ఒంటిమీద దద్దులుగా లేచుట.

కొందరు శిశువులకు జన్మించిన కొన్నిదినములలోగా ఒంటిమీద ముఖముమీద పైత్యపు దద్దులు కనిపించును. ఇది అపాయకరమైనది కాదు, దీనినుంచి భయమేమియులేదు ఈ దద్దులు పోవువరకు, ఆరోగ్యనూనె ప్రతిదినము ఒక చాచెంచా నిండా కొంత తేనెకలిపి కొంచెముచెచ్చచేసి బిడ్డకు పోయవలెను. తరువాత (౧) ఒక చా చెంచెడు పెద్ద సోపు, (౨) అంతే జీలకర్ర, (3) ౯ పెద్దమిరియాలు, (౪) యిరువది నల్లతులసి ఆకులు (౫) ౨౦ గులాబి ఆకులు ఈ అయిదు ౪ ఔన్సులనీళ్లలో అర్లే వేసి నిప్పు

మీఁదయుంచి ౧ ఔన్సు అరకుదించుకొని వడగట్టి దీనికి కొంచెము కండ చక్కెర (మిసిరి) వేసి దీనిని ఒక సీసాలోపోసి పెట్టవలెను. ఉదయమున ఆముదము (ఆరోగ్యనూనె) పోసిన తరువాత ఒక ఘంటసేపు అయినపిదప పైనచెప్పిన కషాయమును 3 ఘంటలకొకతూరి ౨ చాచెంచాలనిండా శిశువునకు త్రాపవలెను. ఈసీసాలోది ౮ పూటలుఅగును ఎనిమిది చిన్న చెంచాలగును. ప్రతిదినము ప్రొద్దున ఈ కషాయమును అప్పుడప్పుడే తయారుచేసుకొనవలెను ఒక చీనీతట్ట (Basin) కాని లేక ఒక పెద్ద బగోణీకాని తీసుకొని దానిలో వేడినీళ్లు సమముగా చేసిపోసి ఆనీళ్లలో ఒకఔన్సు సిర్కా Vinegar పోసి ఈనీళ్లతో బిడ్డకు స్నానముచేయించి వేరే మంచినీళ్లు పోయకుండా అదేనీళ్లతోనే అల్లేతీసుకొని బిడ్డ ఒళ్లంతయు తుడువవలెను. తరువాతబట్టలువేసి పరుండబెట్టవలెను.

కన్నెరావికాయలు (గంగరావికాయలు) పచ్చివి చిక్కిన ఉత్తమమే, పచ్చివి దొరకనప్పుడు మందుదినసుల అంగడిలో ఎండినవి ౧౦ కాయలు తెప్పించవలెను. అర్ధపావు వంటాముదములో; గంగరావికాయలు పగులగొట్టి వాటిలో మంచివిగచూచి ౬ కాయలు తీసుకొని కలవములో బాగుగా నలగగొట్టి ఆముదములో వేయవలెను. ౧౨ వేపాకులు, పావుతులము మిరియాలు ఒకటిలో రెండు తునకలుగచేసి ఆముదములోవేసి ఒక కలాయి గిన్నెలో వెన్న కాచినట్లు దీనిని కాచి దించుకొనవలెను. ఈ ఆముదమును వడగట్టి తీసుకొని ఒకసీసాలో పోసిపెట్టవలెను. ఈ నూనె, చెవ్వ, దద్దులులేచినప్పుడు, గజకర్ణి, వేరే ఇతరమైన ఎట్టి పుండ్లైనను, (All the Skin diseases) ఇచ్చినట్లయిన, పుండ్లు బాగగును. పదిదినములలోపలి శిశువునకు చాచెంచాలో సగము ఈనూనె కొంచెం చనుపాలలో కలిపి దద్దులుపోవువరకు ప్రతిదినము ప్రొద్దున ఒకపూట పోయవలెను. శిశువు వయసును బట్టి ఒక చెంచా లేక ఒకటిన్నర, రెండుచెంచాలు పాలతో ఇవ్వవలెను.

శిశురక్షణ సమాప్తము.

భగినులారా!

నాకు అనుభవమైనట్టిమందు దినుసులను, మీకుఉపయోగమగుటకుగాను వ్రాసితిని. డాక్టర్లసహాయము దొరకనట్టిస్థలములయందు, అనగా జిల్లాలయందును, పల్లెలయందును నివసించువారికుపయోగ పడుటకుగాను నా అనుభవమును మీకు తెలియజేసితిని. వయోవృద్ధులును అనుభవస్థులును అగునట్టిస్త్రీలకు ఈ పుస్తకము క్రొత్తదికాదు. దీనియందుజూపినట్టి బాలచికిత్సయు వారికి తెలియనిదికాదు. వైద్యముతెలిసినట్టి భగినులు అనేకులున్నారు. అయితే, పసివారును అనుభవము లేనట్టివారును అగునట్టి పడుచులు ఒంటరిగా దూరదేశమందు ఉండునప్పుడు, వారికి సహాయమగుటకు గాను గ్రంథరూపకముగా శిశురక్షణను గురిం తెలిపియున్నారు. పెద్దవారు దగ్గరలేనట్టి సమయమందు మీబిడ్డలకు జబ్బులువచ్చినప్పుడు ఆ జబ్బునకు మీరే చికిత్సచేయునట్లుగా ఈ పుస్తకమునందు సరిగా వ్రాయబడినది. ప్రతియొక మాత ఈ పుస్తకమును తనవద్ద యుంచుకొనినయెడల, అనుభవములేనట్టి మాతలచేత అగునట్టి పొరబాట్లు గాకయుండునుమరియు ఈ వ్యాధికి ఇది ఇవ్వవలెనో లేక అది ఇవ్వవలెనో ఏదిమంచిదో యని తొందర పడుటకవసరములేకుండా, అనుభవ సిద్ధమైనట్టి వాటిని క్రమముగా వ్రాయబడినదిగాన దీనినుంచి మీకు కొంత సహాయము కావచ్చునని తలచుచున్నాను. రెండవకూర్పులో ఇంకా కొన్నిసంగతులు వ్రాయబడును.

దుర్బలముగా యుండు బిడ్డలకు తొట్టి స్నానముచేయించు విధము

Tonic Bath for the weak childran

ఒక చిన్నటబ్బులో గోరువెచ్చటినీళ్లు టబ్బుకుసగము వరకుపోసి, ఈ నీళ్లలో ఒకటిన్నరపావు (౩౨ తులములు) మనము వంటకుపయోగించునట్టి ఉప్పు టబ్బులోని నీళ్లలోవేయవలెను. తరువాత ౫ తులములు నవాసాగరము (గిన్నెలకు కలాయి చేయుటకు ఉపయోగించువది,) ౨ తు. సోరుప్పు ఈ రెంటిని టబ్బులోని నీళ్లలోవేసి, ఉప్పుకరగునట్లు రెండు మూడుసార్లు కలుపవలెను. అటుపిమ్మట "టించర్ ఫెర్రి పర్ క్లోరైడ్" (Tr. Ferri per Chloride) అను మందు (ద్రావకమును చిన్న చెంచాతో ౧ లేక ౨ చెంచాలమందు ఈ ఉప్పునీళ్లలో వేయవలెను. ఇదిమందులషాపులో దొరకును. వీలున్నయెడల ఈ మందు తెప్పించుకొనుట ఉత్తమము, ఒకవేళ పల్లెటూర్లలోయుండుట సంభవించినప్పుడు ఈ మందు అచ్చటచిక్కనిపక్షమందు హీరాకాచు (పండ్లకుపెట్టుకొను దాచనలోవేయునది) మందు దినుసులు అమ్మునట్టి అంగడిలో తెప్పించుకొని చిన్న చెంచాతో ఒక చెంచడు పొడి టబ్బులోని నీళ్లలోవేయవలెను. ఇక యిప్పుడు, ఒకగదిలో ఈనీళ్లటబ్బుపెట్టి, ఆగదిలో, గడియారము, మరియు బిడ్డకు తుడుచుటకును వేయుటకును బట్టలు సిద్ధముగాయుంచవలెను. ఇప్పుడు బిడ్డనలోపలికి తీసుకొని వెళ్లి ఆ గదియొక్క తలుపులు, కిటికీల తలుపులు, గాలికిటికీలు అన్నియు మూసివేయవలెను. అప్పుడు బిడ్డయొక్క బట్టలువిప్పి తొట్టిలో నీళ్లలోనిలబెట్టి మెల్లగా కూర్చుండబెట్టవలెను. ఈ నీళ్లలోబిడ్డ ఆడుకొనునట్టి రెండు మూడు ఆటసామానలువేసి, బిడ్డపడ్వకుండునటుల ఆడించుచు బిడ్డను ఒక చేతితోపట్టుకొని రెండవచేతితో తొట్టిలోనినీళ్లను బిడ్డ తలమీదను ఒంటిమీదను పోయవలెను. మరియు బిడ్డయొక్క

కడుపు, కాళ్లు, చేతులు, వీపు వీటిమీద మీ కడిచేతితో మెల్ల గా రుద్దవలెను. ఈప్రకారముగా, మొకటి మూడు దినములు ౧౫ మినిట్లవరకు, తరువాత దినము ౫ మినిట్లు ఎక్కువచేయుచు, ఒక వారము వరకు 30 మినిట్లకు తెచ్చి తరువాత ప్రతిదినము అర్ధఘంట అనగా 30 మినిట్ల వరకు నీళ్లలోకూర్చుండ బెట్టవలెను. స్నానమైనపిదప బిడ్డనులేపునప్పుడు, వేరే మంచినీళ్లు పోయక ఈ మందు నీళ్లతోనే బిడ్డను బయటికి తీసుకొని మెత్తటి బట్టతో త్వరగా ఒళ్లంతయు తుడిచిబట్టలువేయవలెను. ఉప్పునీళ్ల నుంచి ఒళ్లు అంటుకొనుచూ యుండునని వేరేనీళ్లుపోయకూడదు. ఈ రీతిగా రెండు మూడు నెలలు టబ్ బాతు ఇచ్చుటవలన దుర్బ లులుగాయుండునట్టి బిడ్డలకు బలము వచ్చును.

ఏకారణముచేతనైనను, చిన్నబిడ్డలు అశక్తులుగా యుండి రేని, పైనజెప్పిన ప్రకారము టబ్ బాతు ఇచ్చినట్లయిన, బిడ్డలకు బాగా ఆకలిఅగును, ఆహారముబాగా జీర్ణమై ఒంటపట్టును, అందు వలన ఒళ్లుపట్టును, కాళ్లలో బలమువచ్చి నడువగలుగుదురు. తొ ట్టిస్నానము చేయువరకు బిడ్డలకు విశేషముగా పండ్లరసమునిచ్చు చుండవలయును. దానివల్ల చాలా లాభముకలదు.

నీళ్లలో వేయునట్టి, టించర్-ఫైర్రి-పర్-క్లొరైడ్, అనుమం దు ౫ చుక్కలు, బాదాంనూనె చెంచాలోసగము, 3 చెంచాలు చనుపాలు లేక ఆవుపాలు ఈ మూడు ఒక చిన్నగిన్నెలో బాగా కలిపి బిడ్డకు త్రాపవలెను. ప్రొద్దున ఒకసారి సాయంకాలము ఒకసారిచొప్పున ప్రతిదినము ఇవ్వవలెను. 3 మాసములవరకు ఇ చ్చుచుండిన రక్తవృద్ధియగును. ౬నెలలలోగాయుండు బిడ్డకు ౫ చు క్కలు ౬ నెలలైనప్పుడు ౧౦ చుక్కలు మందు, ౧ చాచెంచా నిండా బాదాంనూనె, దానికి తగినంతపాలు కలిపి దినమునకు రెండు సార్లు ఇవ్వవలెను. ఒక సంవత్సరము పైగాయుండు బిడ్డకు ౧౦ చుక్కలు ఒకచిన్నచెంచడు బాదాంనూనె, ఆవుపాలు కలిపి

దినమునకు మూడు సార్లు ఇవ్వవలెను. బిడ్డకు భేదులగుచుండెనేని బాదాంనూనె వదలిపెట్టి, ఆవుపాలలో మందుచుక్కలు వేసిఇవ్వవలెను. పగలగొట్టని మిరియాలు కొన్నితీసుకొని ఒక కలాయిగిన్నెలో రెండు ఔన్సుల నీళ్లుపోసి ఒక ఔన్సుకు దించుకొని ఈ కషాయమును వడగట్టి, దీనికి కొంతమిసిరిచేర్చి ఒక చీనీగిన్నెలో పోసి మూతపెట్టియుంచవలెను. ఒకటి లేక రెండు చిన్న చెంచాలు ఈ కషాయమును తీసుకొని దానిలో పైనజెప్పినమందు చుక్కలు వేసి ఇచ్చినట్లయిన, బిడ్డకు అగుచుండునట్టి భేదులు నిలిచిపోవును. బిడ్డకెన్నినెలలైతే అన్నిమంచిగట్టి మిరియాలు పరివేసి దానికి తగినట్టు రెండు మూడు ఔన్సుల నీళ్లుపోసి కషాయము ఒకటి లేక ఒకటిన్నర ఔన్సుకు దించుకొని వాడవలెను. భేదులు లేనియెడల, రెండుపూటలకు లేక మూడుపూటలకు ఇచ్చునంత బాదాంనూనె ఒకపూటకేతీసుకొని, ప్రొద్దటికురాకుమందు నూనెతో కలిపి ఇచ్చి తక్కిన పూటలు మిరియాల కషాయముతో ఇచ్చిన చాలా లాభముకలుగును.

టబ్‌బాతు, పండ్లరసము, వెనుక వ్రాసినమందు ఈ మూటివలన చిక్కిపోయినట్టి బిడ్డలుకుదురుకొని మంచి ఆరోగ్యులగుదురు.

ప్రొద్దున ౮ ఘంటలకు, సాయంకాలము 3ఘంటలకు, దినములో రెండుపూటలు లవణములు మందు వేసినట్టి నీళ్లలో టబ్‌బాతు ఇచ్చుటవలన, ఆశలేనట్టుకనబడినట్టి బిడ్డలు బాగైయున్నారు.

పాలను జీర్ణముచేయు చూర్ణము

ఒక బొప్పడికాయ ముదిరినది, తీసుకొని దానిపొట్టుతీసి రెండుభాగములుగా కోసి దానిలోని విత్తనములను తీసి పారవేసి కొబ్బరిగీకు నట్టి దానిమీద ఈ రెండుతునకలు గీరి ఎండలో బాగా ఎండబెట్టవలెను. ఎండినతరువాత శుభ్రమైన రోట్టిలోవేసి

సన్నగా పిండిచేసి మైదాజల్లెడతో జల్లెడపట్టవలెను. దీనిని ఒక సీసాలో పోసిపెట్టవలెను. జీర్ణశక్తి లేనట్టికాని జబ్బుచేత విశేష నిస్త్రాణగా యుండునట్టి కాని స్వాభావికముగానే దుర్బలులుగా యుండునట్టికాని బిడ్డలకు ఈ చూర్ణము ఒక గ్రేనునుంచి ౫ గ్రేనుల వరకు బిడ్డయొక్క వయస్సునుబట్టి ఇచ్చినట్లయిన పాలుసుల భముగా జీర్ణమగును. అజీర్తి భేదులు తక్కువగును. దినమునకు ౩ లేక ౪ సారులు ఇవ్వవచ్చును. ఒక నెలబిడ్డకు ½ గ్రేను (అర్ధగ్రేను) అనగా చిన్నజాతిగురిగింజలలో చిన్నవిగాచూచి తీసుకొని ౧ గురిగింజతూనిక—రాత్రివరకు ౩, ౪ నాళ్లు చనుపాలలో పోలిచ్చుటకు వెుదలు త్రాపవలెను. ౩ నెలల వ... ...గ్రేను (రెండుచిన్నగురిగింజలతూనిక) ఇవ్వవలెను. దాని... ...కు మూడుగురిగింజలతూనిక, దానిపైన ఒక ... ౪ కాని లేక ౬ కాని చిన్నగురిగింజలతూనిక చనుపాలలో ... లేక ఆవుపాలలోనైన కలిపి కొంచముచక్కెరచేర్చి త్రాపవలెను. "పెప్టొనైజింగ్ పౌడరు" (Peptonising Powder) అను పాలను జీర్ణముచేయునది షాపులో దొరకును. ఇది దొరకనట్టి స్థలములయందు దానికిబదులుగా బొప్పడికాయచూర్ణమును వాడవచ్చును. ఇది దేశీయ పెప్టొనైజింగ్ పౌడరు.

గులాబి షరబతు

౧ గులాబిపువ్వుల రెక్కలు	౧ తులము
౨ చిన్నసోపుగింజలు	౧ తు
౩ సోనాముఖి (నేలతంగేడు) పావుతులము	
౪ మిసిరి (కండచెక్కర)	౫ తు
౫ నీళ్లు	౬ ఔన్సులు

ఇవియన్నియు ఒక కలాయిగిన్నెలోవేసి పొయ్యిమీదపెట్టి కొంతసేపు (౧౦ మినట్లు) ఉడకనిచ్చి తీసుకొని తెల్లగుడ్డలో వడగట్టి సీసాలోపోసిపెట్టుకొని వాడవలెను.

లైమ్ వాటరు (Lime water)

తమలపాకుల కుపయోగించుటకుగాను అనేకులు ఒక కుండల్లో సున్నముపెట్టియుంచెదరు. ఈ సున్నముమీద నీళ్లుపోసి చేతితో కొంచెము ఆడించి అయిదు మినట్లవరకు ఆ కుండమీద మూతపెట్టి అట్లేయుంచవలెను ౫ నిమిషములైన తరువాత కుండమీదిమూతదీసి సున్నపుమీది తేటనీళ్లను కుండతో మెల్లగా ఒక కలాయిగిన్నెలో వంచుకొనవలెను ఈనీళ్లను ఇంకొక కలాయిగిన్నెలోవడగట్టుకొని ఒక సీసాలోపోసి దట్టా (కార్కు) పెట్టవలెను కావలసినప్పుడు తీసుకొని మరి దట్టా గట్టిగాపెట్టియుంచవలెను. సున్నపుకుండ లేనియెడల ఒక చాకప్పునిండా నీళ్లలో ఒకపోకంత సున్నము వేసికలిపిపెట్టి కొంతసేపటికి వడగట్టి తీసుకొనవలెను.

ఆరోగ్యస్నానె చేయువిధము.

౧ వంట ఆముదము	పావుసేరు
౨ కుప్పిఆకు	౧ పిడికెడు
౩ కాకరఆకు (బేదుకాకర)	౧ ,,
౪ నల్లబుడ్డకాచిఆకు (నల్లటిఫలములుకలది)	౧ ,,
౫ నల్ల తులసిఆకు	౧ ,,
౬ వేపాఆకు	౧ ,,
౭ కొన్నితమలపాకుల తొడిమెలు దొడ్డవి	
౮ కొంచెముసదాపాకు	
౯ నేలతంగేడుఆకు ౧ పైనది సోనాముఖిఆకు.	
౧౦ జీలకర్ర	౧ తు
౧౧ సైంధవలవణము	౧ తు
౧౨ మిరియాలకిడి ఒకతునక (అతిమధురము లేకఇప్పినున్న).	